



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 6

# Mobilność w domu

Jak pomóc starszym osobom bezpiecznie poruszać się po domu i zmniejszyć ryzyko upadków

[Start course >](#)



Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 6

## Mobilność w domu

W tym module dowiesz się, jak pomóc starszym osobom w bezpiecznym poruszaniu się po domu i zmniejszeniu ryzyka upadków.

# Mobilność

---

Optymalną mobilność definiuje się jako zdolność do bezpiecznego i niezawodnego poruszania się:

- gdziekolwiek chcesz iść,
- kiedykolwiek chcesz iść,
- w sposób, w jaki chcesz tam dotrzeć.

Optymalna mobilność jest jednym z kluczowych elementów zdrowego starzenia się. Mobilność to szerokie zagadnienie, które odnosi się do ruchu we wszystkich jego formach. Podstawowe poruszanie się, przejście z łóżka na krzesło, chodzenie w celach rekreacyjnych i w celu wykonania codziennych zadań czy prowadzenie samochodu to różne formy mobilności.

Moduł Mobilność w domu pomoże Ci zidentyfikować kluczowe aspekty bezpiecznego poruszania się osób starszych w domu, oszacować ryzyko upadków w domu oraz zidentyfikować możliwe strategie zmniejszające ryzyko upadków, jak również wskazać dobre praktyki w zakresie wykrywania upadków.





## Czego nauczysz się w tym module

- 1 Technik bezpiecznego poruszania się po domu osób w starszym wieku
- 2 Głównych przyczyn i skutków upadków w osób podeszłym wieku
- 3 Strategii zmniejszających ryzyko upadku w domu
- 4 Dobrych praktyk w zakresie wykrywania upadków



# Rozdziały w tym module

---

**1**

Bezpieczne poruszanie się

**2**

Upadki

**3**

Redukcja ryzyka

**4**

Wykrywanie upadków



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 6

ROZDZIAŁ 1

## Bezpieczne poruszanie się

Ten rozdział zawiera informacje na temat strategii bezpiecznego poruszania się w domu.

## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Technik bezpiecznego poruszania się po domu
- 2 Rodzajów produktów, które mogą być pomocne w kwestiach związanych z poruszaniem się w pomieszczeniach zamkniętych





## Bezpieczne poruszanie się – powolne poruszanie się

---

Poruszanie się i chodzenie w podeszłym wieku jest bardziej wymagające niż w młodszy. Cechy fizyczne i fizjologiczne, takie jak siła mięśni i wytrzymałość, zmniejszają się wraz z wiekiem. U osób starszych spada zdolność i chęć do chodzenia. Bezpieczne poruszanie się jest niezbędne, aby pozostać aktywnym. Kluczowe jest poruszanie się pomimo przeszkód, nawet przewlekłego bólu. Kontynuowanie chodzenia poprawi siłę, równowagę, elastyczność i wytrzymałość. Najprostszym rozwiązaniem przy problemach z poruszaniem się jest wolniejsze poruszanie się, szczególnie przy wstawaniu z krzesła lub łóżka. Szybkie ruchy mogą prowadzić do nagłego spadku ciśnienia krwi, zawrotów głowy i omdleń.





## Wybierz odpowiednie krzesła

---

Wybierając odpowiednie fotele, możesz pomóc starszej osobie, która ma problemy z poruszaniem się. Uwzględnia się przy tym: wysokość, twardość, podłokietniki i wielkość krzesła.

Upewnij się, że wysokość siedziska zapewnia łatwe wstawanie.

Wyższe siedzenia są łatwiejsze w użyciu. Unikaj niskich foteli.

Twardość siedziska jest ważna, ponieważ łatwiej jest wstać z twardego krzesła niż z miękkiego.

Krzesła z podłokietnikami mogą być o wiele łatwiejsze do podniesienia, ponieważ podłokietniki mogą być użyte jako dźwignia. Pamiętaj, aby sprawdzić, czy ramiona są wystarczająco wytrzymałe.

Odpowiedni rozmiar krzesła jest również istotny, szczególnie dla osób z nadwagą.



## Korzystaj z pomocy

---

Zachęcaj osoby starsze do korzystania z urządzeń wspomagających poruszanie się, gdy są one potrzebne: lasek, chodzików, różnego rodzaju aparatów ortopedycznych: na plecy, kolana, ramiona lub biodra i kul. Pamiętaj, że starsze osoby mogą czuć się zakłopotane, kiedy ich używają. Czasami może być trudno zachęcić seniorów do korzystania z pomocy. Możesz przekonać osoby starsze, wyjaśniając, jak dużą niezależność daje korzystanie z pomocy. Zapytaj specjalistów o opinię i poradę. Sugestia specjalisty dotycząca korzystania z urządzeń wspomagających poruszanie się może być bardziej przekonująca. Istnieje wiele opcji. Pozwól osobie, która będzie głównym użytkownikiem, wybrać markę i model.



## Używaj narzędzi wspomagających

---

Nasze domy powinny wspierać naszą mobilność. Niezwykle ważne jest odpowiednie wyposażenie. Dobrym tego przykładem są poręcze montowane na ścianach. Nowoczesny wygląd poręczy nie jest stygmatyzujący i wskazujący na czyjeś ograniczenia. Same poręcze nie są one drogie i można je zamontować w wielu miejscach. Ważną rzeczą, którą należy wziąć pod uwagę jest konstrukcja ściany, która powinna mieć być odpowiednio wytrzymała, aby utrzymać poręcz i opartego użytkownika.





## Używaj narzędzi wspomagających

---

W związku z występowaniem pewnych ograniczeń ruchowych osoby starsze nie powinni dostosowywać się do sprzętu, ale wręcz przeciwnie - sprzęt powinien wspierać ich w zachowaniu dłuższej niezależności i zdrowia. Dobrym przykładem takiego rozwiązania jest przykład obniżenia górnych szafek, co umożliwia osobie na wózku inwalidzkim zabieranie rzeczy, które w innym przypadku byłyby niedostępne.



## Używaj urządzeń podnoszących

---

Urządzenia wspomagające podnoszenie to na przykład przenośne elektryczne fotele podnoszące lub pełne krzesła podnoszące. Są one bardzo pomocne dla osób, które mają problemy z wstawaniem. Osoba starsza siedząca na takim krześle może samodzielnie wstać, co pozytywnie wpływa na jej samoocenę, a co za tym idzie na zdrowie psychiczne.



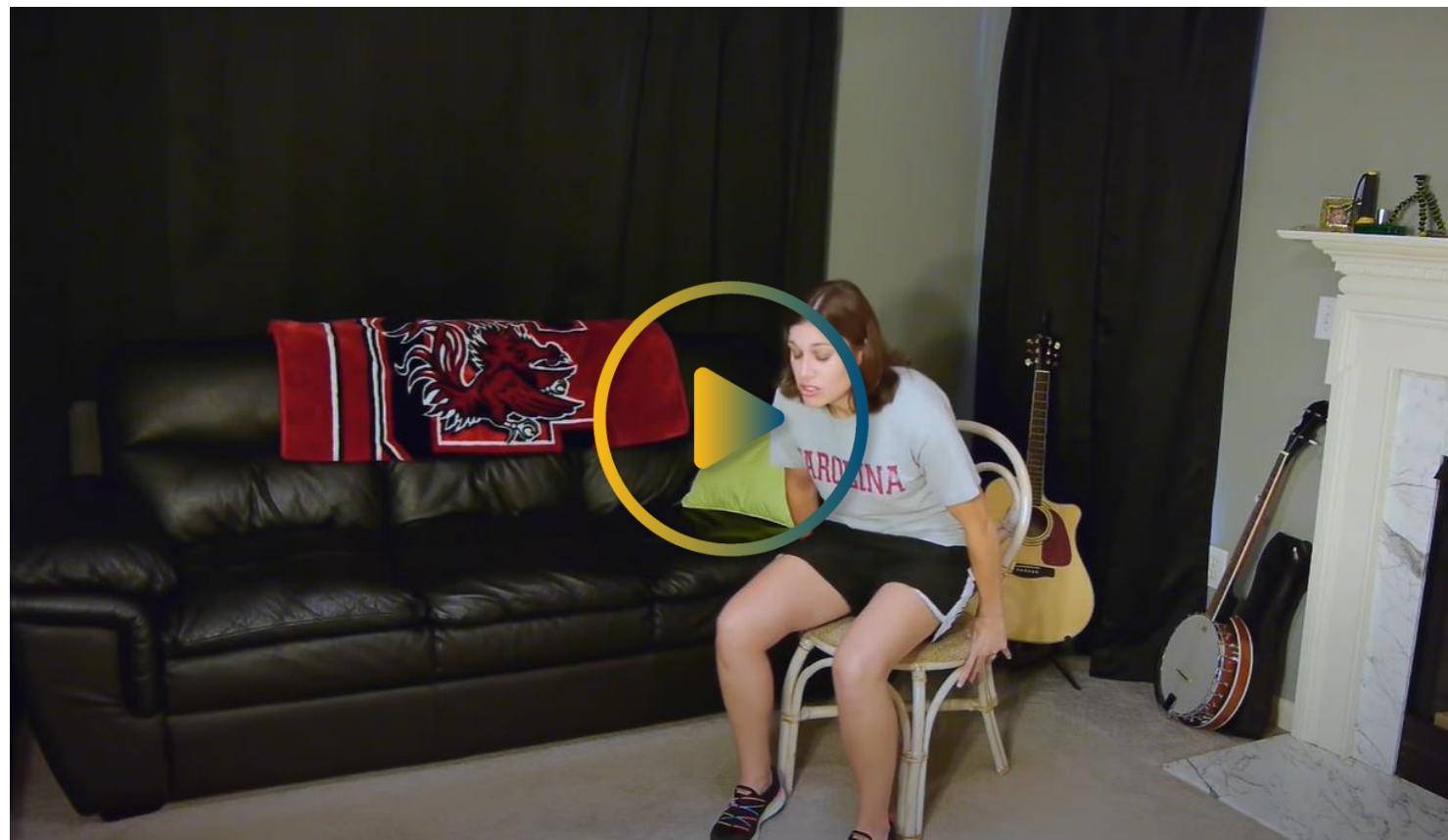
## Wstawanie z krzesła

---

Jednym z najczęstszych problemów osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na bóle pleców, jest wstawanie z krzesła. Ten film prezentuje prawidłową technikę wstawania.

Obejrzyj film:


<https://www.youtube.com/watch?v=nJEP2CE8oGM>





# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 6** | **ROZDZIAŁ 1** Bezpieczne poruszanie się

Ułóż sekwencję ruchów podczas wstawiania w odpowiedniej kolejności

1. Cofnij silniejszą nogę do tyłu
2. Nogi ustaw szeroko
3. Usiądź na krawędzi krzesła
4. Pochyl się do przodu do momentu aż poczujesz, że twoje pośladki zsuwają się z krzesła
5. Podnieś się na nogach

## Wstawanie z krzesła z chodzikiem

---

Chodziki są bardzo pomocnym urządzeniem ułatwiającym poruszanie się. Jednak wstawanie z chodzikiem może być trudne. Film prezentuje prawidłową technikę wstawania z krzesła z chodzikiem.


Obejrzyj film:

<https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA>



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** | **MODUŁ 6** | **ROZDZIAŁ 1** Bezpieczne poruszanie się

Ułóż sekwencję ruchów podczas wstawiania z chodzikiem w odpowiedniej kolejności

1. Zsuń się na skraj krzesła
2. Podnieś się
3. Cofnij silniejsza nogę
4. Przenieś rękę z krzesła na chodzik
5. Połóż drugą rękę na krześle
6. Połóż jedną rękę na chodziku



## Propozycje dalszego oglądania

---

[Jak prawidłowo chodzić z laską](#)

[Jak prawidłowo korzystać z kul](#)

[Jak prawidłowo korzystać z chodzika](#)

[Jak otwierać drzwi z laską, kulami, chodzikiem](#)

[Jak używać chodzika na schodach](#)

[Jak używać kul na schodach](#)

[Jak używać laski na schodach](#)



## Przy stole

---



Ważną kwestią jest także mobilność przy stole. Stół powinien umożliwiać użytkownikowi wygodne siedzenie i zapewniać wystarczająco dużo miejsca na naczynia. Krzesła powinny być wygodne, ale jednocześnie łatwe do czyszczenia i przenoszenia.

Powinniśmy również zwrócić uwagę na odpowiednie nakrycie stołu. Na rynku dostępne są specjalne talerze i kubki, a także sztuczce dedykowane osobom starszym, wspierające je w samodzielnym spożywaniu posiłków. Umiejętność samodzielnego spożywania posiłków jest niezwykle istotna, gdyż w dużej mierze wpływa na poczucie własnej wartości.



# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 6 | ROZDZIAŁ 1 Bezpieczne poruszanie się

Optymalna mobilność jest jednym z kluczowych elementów zdrowego starzenia się.

- Prawda
- Fałsz



## Podsumowanie rozdziału

---

- 1 Zapoznałeś się z zasadami bezpiecznego poruszania się osób starszych.
- 2 Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, jakie techniki należy stosować podczas poruszania się po domu oraz jakie dodatkowe porady można zastosować, aby pomóc osobom starszym.
- 3 Możesz pomóc innym facylitatorom w kwestiach związanych z poruszaniem się osób starszych w domach.
- 4 Kolejny rozdział - Upadki jest polecany jako kontynuacja tego kursu.

# Rozdział zakończony!

---

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

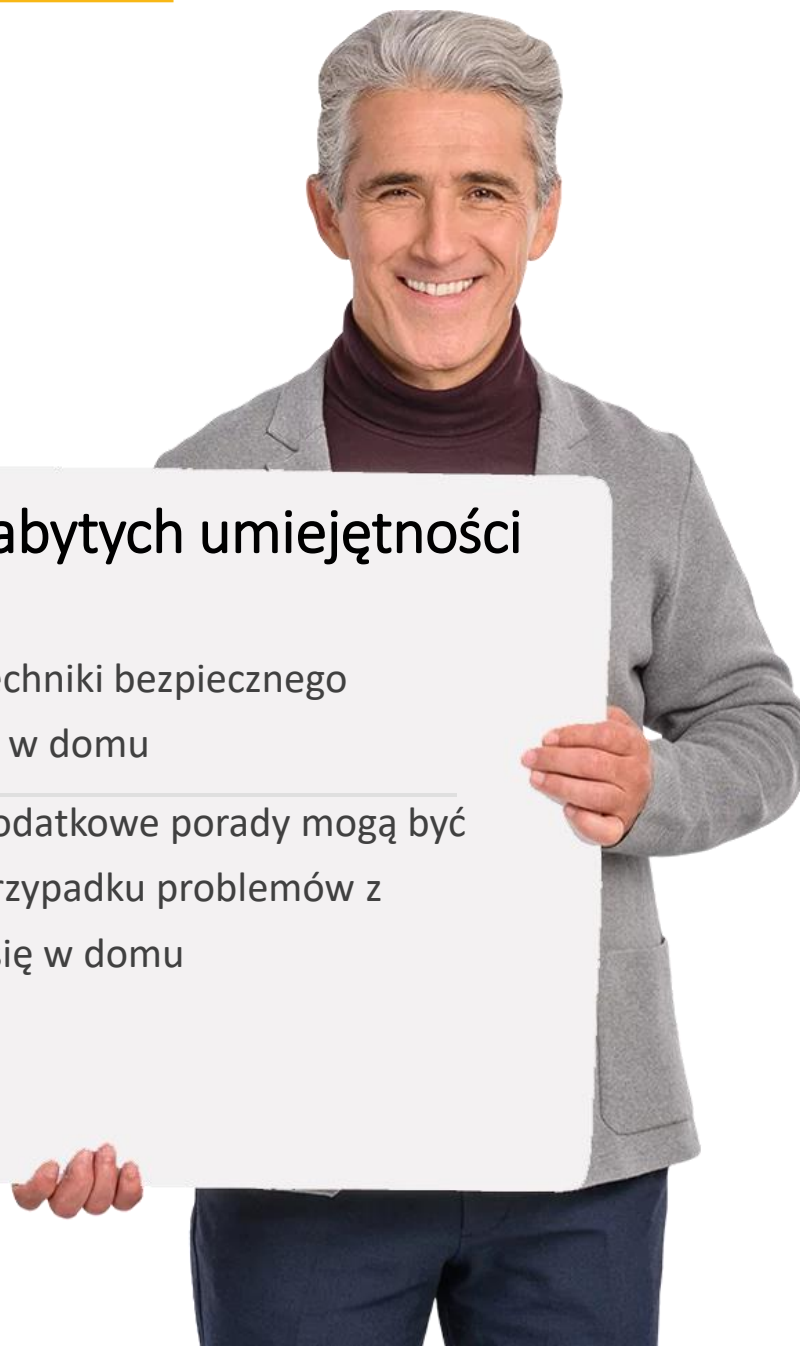
---

1

Poznałaś/eś techniki bezpiecznego poruszania się w domu

2

Wiesz, jakie dodatkowe porady mogą być pomocne w przypadku problemów z poruszaniem się w domu



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 6

ROZDZIAŁ 2

## Upadki

W tym rozdziale znajdziesz informacje na temat czynników ryzyka i konsekwencji upadków, a także kosztów związanych z upadkami.



# Upadki

---

Najczęstszym urazem wśród osób powyżej 60 roku życia są upadki. Upadki stanowią istotne zagrożenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia osób starszych. Są one główną przyczyną i czynnikiem przyczyniającym się do zachorowalności, niepełnosprawności i przedwczesnej śmierci.

Utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała wymaga stałej współpracy zmysłu wzroku z mózgiem i mięśniami. Wraz ze starzeniem się ryzyko upadków wzrasta, ponieważ zmniejsza się zdolność kontrolowania równowagi. W tym rozdziale nauczysz się rozpoznawać najważniejsze przyczyny i konsekwencje upadków w podeszłym wieku.



## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Jakie są główne czynniki ryzyka upadków
- 2 Jakie są główne skutki upadków?
- 3 Jak wysokie są koszty upadków





## Czy wiesz, że?

Od 20 do 60 % upadków ma miejsce w domu, podczas wykonywania drobnych prac domowych, takich jak wymiana żarówek, mycie okien czy wieszanie firanek.

Źródło:

<https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/dokumenty/materialy-edukacyjne-dla-wykladowcow.pdf>

## Przyczyny upadków

---

Upadki powstają w wyniku działania wielu czynników ryzyka. Według Światowej Organizacji Zdrowia są one podzielone na cztery wymiary:

- biologiczne czynniki ryzyka,
- behawioralne czynniki ryzyka,
- środowiskowe czynniki ryzyka,
- socjoekonomiczne czynniki ryzyka.



## Biologiczne czynniki ryzyka

---



Biologiczne czynniki ryzyka związane są z wiekiem, płcią i rasą. Ta grupa czynników obejmuje również choroby przewlekłe, takie jak choroba Parkinsona, zapalenie stawów czy osteoporoza, jak również ogólne pogorszenie stanu fizycznego, fizjologicznego i poznawczego starszych osób.

Interakcja czynników biologicznych z behawioralnymi i środowiskowymi zwiększa ryzyko upadku. Na przykład upośledzenie wzroku prowadzi do większego stopnia wrażliwości, co zwiększa ryzyko upadku z powodu zagrożeń środowiskowych.

## Behawioralne czynniki ryzyka

---



Do tej grupy czynników należą czynniki związane z codziennymi wyborami, ludzkimi działaniami i emocjami. W przeciwieństwie do czynników biologicznych istnieje możliwość dość łatwej zmiany czynników behawioralnych.

Strategie takie jak większa aktywność fizyczna, większa aktywność społeczna i zdrowa dieta są bardzo ważne w utrzymaniu dobrego poziomu mobilności w starszym wieku.



## Czy wiesz, że?

Według Światowej Organizacji Zdrowia co roku upadkowi ulega około 28-35 % osób w wieku 65 lat i starszych, a w przypadku osób powyżej 70 roku życia odsetek ten wzrasta do 32-42 %.



# Środowiskowe czynniki ryzyka

---



Środowiskowe czynniki ryzyka nie są bezpośrednią przyczyną upadków, lecz raczej wynikiem wpływu innych czynników. Innymi słowy istnienie czynników biologicznych lub behawioralnych zwiększa narażenie na czynniki środowiskowe. W grupie czynników środowiskowych znajdują się zagrożenia domowe, takie jak wąskie stopnie, śliskie powierzchnie, schody, luźniejsze dywaniki, słabe oświetlenie, przewody na podłodze, gniazdka umieszczone bardzo nisko i wiele innych. Pomimo wielu wspomnianych zagrożeń, czasami proste i tanie strategie pozwalają sobie z nimi poradzić - jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zajrzyj do następnego rozdziału - Zmniejsz ryzyko.



## Spółeczno-ekonomiczne czynniki ryzyka

---



Status ekonomiczny, warunki społeczne i zdolność społeczności do stawienia czoła wcześniej wymienionym warunkom to jedne z głównych kwestii społeczno-ekonomicznych. Społeczno-ekonomiczne czynniki ryzyka obejmują: niski dochód, niskie wykształcenie, niski poziom umiejętności informatycznych, ograniczony dostęp do usług zdrowotnych i opieki społecznej, brak zasobów społeczności lokalnej, złe i nieodpowiednie warunki mieszkaniowe. Czynniki te mają silny wpływ na grupy czynników, na przykład niski dochód może prowadzić do niedożywienia lub otyłości w wyniku niezdrowej i nieodpowiedniej diety.

## Wykonaj zadanie!

---


Nikos jest narażony na upadki z powodu różnych czynników. Zidentyfikuj je.

- ✓ Poznaj Nikosa. [Informacje na temat Nikosa znajdziesz tutaj.](#)
- ✓ Przeczytaj ulotkę na temat Nikosa i znajdź informacje na temat możliwych czynników ryzyka upadku u Nikosa.
- ✓ Użyj różnych grup czynników opisanych w rozdziale, aby uporządkować czynniki ryzyka Nikosa.
- ✓ Sprawdź odpowiedzi i porównaj.



# Quiz

Click the Quiz button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 6 | ROZDZIAŁ 2 Upadki

Z jakimi grupami czynników ryzyka mierzy się Nikos?

Biologiczne	Cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu i wysokie ciśnienie krwi
Spółeczno-ekonomiczne czynniki ryzyka	Nikosa nie stać na opłacenie profesjonalnego wsparcia w zakresie porad dotyczących zdrowego stylu życia i przyjmowaniu wielu leków. Kryzys finansowy w Grecji wpłynął negatywnie na pracę Nikosa i musi on teraz pracować więcej, aby to na...
Behawioralne czynniki ryzyka	Nikos ma nieregularną pracę, co utrudnia mu regularne przyjmowanie leków i prowadzenie zdrowego stylu życia (ćwiczenia, jedzenie). Nikos jest także okazjonalnym palaczem i przyjmuje zbyt wiele różnych leków.

## Skutki upadków

---

Upadki mogą prowadzić do różnych powikłań, od urazów miękkich do długotrwałej hospitalizacji oraz poważnych konsekwencji psychologicznych i społecznych. Główne grupy skutków to:

- fizyczne,
- społeczne,
- psychiczne.



## Skutki fizyczne

---



Niektóre kluczowe fizyczne konsekwencje upadków obejmują ból i dyskomfort, złamania, zwłaszcza biodra lub przedramienia. W wyniku upadku może wystąpić trudność lub brak możliwości samodzielnego poruszania się, czasami przez długi okres czasu. Przedłużający się bezruch może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak niestabilny chód oraz schorzenia lub problemy zdrowotne. Poważnymi konsekwencjami upadków mogą być również urazy głowy i mózgu.

## Skutki społeczne

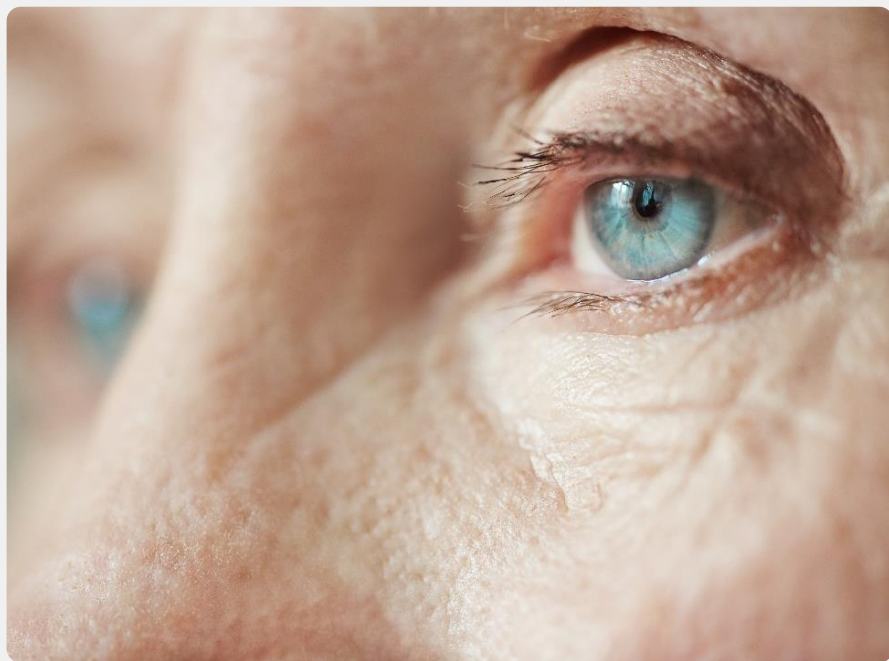
---



Główne społeczne konsekwencje upadków wiążą się z mniejszym udziałem w życiu społecznym. W wyniku upadków starsze osoby mogą utracić niezależność i być zmuszone do zmiany codziennych rutynowych czynności. Długotrwała hospitalizacja lub izolacja w domu po upadku może prowadzić do utraty kontaktów społecznych. Konsekwencje społeczne obejmują również koszty finansowe związane z hospitalizacją. Wszystkie wyżej wymienione skutki prowadzą do obniżenia jakości życia i pogorszenia samopoczucia.

## Skutki psychologiczne

---



Utrata niezależności, zwłaszcza w codziennych czynnościach, powoduje frustrację i strach przed ponownym upadkiem. Seniorzy mogą odczuwać strach z powodu niepewności i doświadczać chronicznego niepokoju po doznaniu urazu związanego z upadkiem. Niektóre osoby starsze za bardzo się wstydzą, aby używać laski. Prowadzi to do utraty poczucia własnej wartości z powodu niemożności zadbania o siebie po upadku. Niektórzy cierpią na zespół poupadkowy, który jest wynikiem połączenia objawów neurologicznych i motorycznych oraz zaburzeń psychologicznych. Pojawia się on albo podstępnie w związku z narastającą słabością, albo nagle po urazie (upadku) lub operacji. Najgorszym scenariuszem jest śmierć osoby starszej z powodu zespołu poupadkowego.





 **Czy wiesz, że?**

Według różnych badań u ponad 40 % starszych osób po upadku może wystąpić zespół poupadkowy.

Źródło:

<https://www.karger.com/Article/Abstract/511356>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065717302257>

## Koszty upadków

---

Upadki pociągają za sobą znaczne koszty. Koszty ekonomiczne upadków są istotne nie tylko dla rodziny lub opiekunów, ale także dla społeczności i społeczeństwa w zakresie korzystania z opieki zdrowotnej i usług socjalnych. Koszty hospitalizacji po upadkach znacznie wzrastają na całym świecie. Można oszacować, że co roku w UE wydaje się co najmniej 25 mld € na leczenie urazów związanych z upadkami. Zmiany demograficzne zachodzące w ciągu najbliższych 35 lat mogą spowodować, że do roku 2050 roczne wydatki związane z upadkami przekroczą 45 mld €. Wśród kosztów opieki zdrowotnej największy jest udział kosztu usług szpitalnych, a na drugim miejscu plasuje się opieka długoterminowa.

Do tego dochodzą koszty pośrednie, takie jak utrata produktywności opiekunów rodzinnych, a czasem niemożność pracy podczas sprawowania opieki. Nawet jeśli opiekunowie rodzinni są akceptowani kulturowo i moralnie, upadki stanowią ogromne obciążenie dla budżetu domowego.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji zajrzyj tu:

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Global-report-on-falls-prevention-in-older-age.pdf>

<https://eupha.org/repository/sections/ipsp/Fact-sheet-falls-in-older-adults-in-EU.pdf>





## Czy wiesz, że?

Średni koszt jednego upadku w Holandii w latach 2007-2009 wynosił 9370 € i wzrastał wraz z wiekiem (od 3900 € w wieku 65-69 lat do 14 600 € w wieku  $\geq 85$  lat).

Źródło:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020138312001301>




## Czy wiesz, że?

Istnieje europejska inicjatywa o nazwie Prevention of Falls Network Europe (ProFaNE), która promuje dobre praktyki w zakresie taksonomii i metodologii badań klinicznych, jak również szczegółowe protokoły oceny klinicznej i postępowania z osobami "zagrożonymi" upadkiem.

<http://www.profane.eu.org/>

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 6 | ROZDZIAŁ 2 Upadki

Najczęstszym powodem urazów wśród osób po 60 roku życia jest upadek.

Prawda

Fałsz

## Podsumowanie rozdziału

---

- 1 Dowiedziałaś/eś się o głównych czynnikach ryzyka i konsekwencjach upadków w starszym wieku.
- 2 Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, dlaczego mobilność osób starszych jest kluczową kwestią dla ich dobrego samopoczucia.
- 3 Możesz pomóc innym facylitatorom zrozumieć, dlaczego mobilność osób starszych jest tak ważna nie tylko dla nich samych, ale także dla całego społeczeństwa i jakie czynniki mają na to wpływ.
- 4 Kurs ten powinien mieć duży wpływ na postrzeganie mobilności starszych osób dorosłych jako kluczowej kwestii dla ich dobrego samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia.
- 5 Kolejny rozdział - Zmniejsz ryzyko jest zalecany jako kontynuacja tego kursu oraz wszystkie moduły pakietu treningowego ZDROWIE.

# Rozdział zakończony!

---

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

1

Poznałaś/eś główne przyczyny i skutki upadków.

2

Poznałaś/eś koszty upadków



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej





ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 6

ROZDZIAŁ 3

## Zmniejsz ryzyko

W tym rozdziale znajdziesz informacje o architektonicznych rozwiązaniach oraz strategiach, które zmniejszają ryzyko upadku.

## Zmniejsz ryzyko upadków

---

Starsze osoby można chronić przed upadkami poprzez zmiany w zachowaniu i zmiany w otoczeniu. Należy zacząć od zmiany stylu życia na zdrowszy, ponieważ zapobieganie jest kluczem do zdrowego starzenia się i unikania upadków. Istnieje również wiele modyfikacji, które można wprowadzić w otoczeniu (środowisku życia), aby zwiększyć komfort i bezpieczeństwo osób starszych. Należą do nich przyjazne dla osób starszych rozwiązania architektoniczne, ale również proste strategie, które znacząco zmniejszają ryzyko upadków. W tym rozdziale przedstawiono takie strategie.





## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Rozwiązań architektonicznych przyjaznych dla osób starszych, które pomagają zmniejszyć ryzyko upadków w domu
- 2 Strategii zmniejszających ryzyko upadku w domu



# Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

---

**1****2****3**

## Usuń dywany, wykładziny i chodniki

Osoby starsze zwykle nie podnoszą stóp podczas chodzenia. Każdy krok niesie ze sobą ryzyko upadku z powodu luźnych lub śliskich dywanów. Jedną ze strategii radzenia sobie z tym problemem jest usunięcie dywanów i wykładzin z podłogi, zwłaszcza tych, które są mają frędzle lub zagniecenia. Usuwanie progów drzwiowych jest również ważne. Jeśli nie chcesz pozbyć się dywanów, możesz zabezpieczyć je taśmą dwustronną lub podkładem antypoślizgowym.



# Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

---

1

2

3



## Odpowiednie oświetlenie

Osoby starsze nie zawsze dobrze widzą w ciemnym lub zacienionym pomieszczeniu. Jaśniejsze oświetlenie może pomóc. Warto ocenić położenie włączników światła. Mogą one znajdować się poza zasięgiem osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Umieść lampki nocne w sypialniach, łazienkach i korytarzach. Wytycz wyraźne ścieżki do włączników światła, które nie znajdują się w pobliżu drzwi. Rozważ wymianę tradycyjnych włączników na podświetlane. Postaraj się uzupełnić oświetlenie domu o dodatkowe lampy, szczególnie w miejscach, gdzie starsza osoba spędza najwięcej czasu.

# Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

---

1

2

3



## Pozbądź się zbędnych rzeczy

Usuń niepotrzebne przedmioty z podłogi, aby zrobić więcej miejsca i ułatwić dostęp do ważnych przedmiotów, takich jak telefon. Przenieś stoliki do kawy, stojaki na czasopisma i stojaki na rośliny z miejsc gdzie dużo chodzisz. Jeśli to możliwe pozbądź się zbędnych przedmiotów lub mebli, ponieważ łatwiej jest się poruszać, gdy jest więcej miejsca.

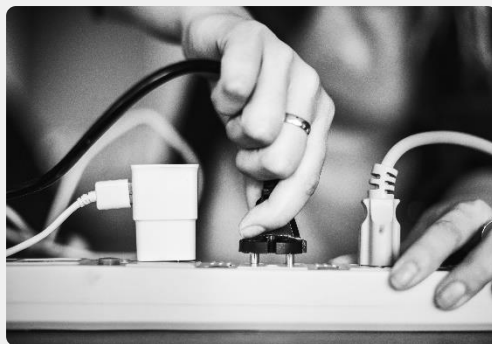
## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

---

4

5

6



### Schowaj przewody

Przewody na podłodze drastycznie zwiększają ryzyko upadku. Schowaj je za meblami.

## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

4

5

6



### Używaj kapci

Kapcie powinny znajdować się na stopach osoby starszej, a nie pod łóżkiem. Ryzyko upadku bez kapci jest wyższe. Używanie odpowiedniego obuwia powinno być traktowane jako część planu zapobiegania upadkom. Zamiast wysokich obcasów lub kłapek należy nosić odpowiednio dopasowane, solidne buty z antypoślizgowymi podeszwami.



## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

4

5

6



### Spraw, aby nie było ślisko

Maty antypoślizgowe są niezbędne w łazience.

Przydadzą się również w przedpokoju czy kuchni. Jeśli jest miejsce, w którym podłogi są śliskie, użyj mat antypoślizgowych. Staraj się utrzymywać powierzchnie czyste i suche.

## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

7

8

9



### Korzystaj z pomocy w poruszaniu się

Jeśli starsza osoba ma poważne problemy z chodzeniem, zaproponuj jej użycie urządzenia wspomagającego poruszanie się. Wpływa to pozytywnie na zmniejszenie ryzyka upadków. Może to być chodzik, laska lub elektryczny skuter. Urządzenie powinno być odpowiednio dopasowane, aby zapewnić łatwe korzystanie.

Osoby starsze mogą zauważyć, że korzystanie z chodzika lub innych urządzeń wspomagających zwiększa ich swobodę, niezależność i jakość życia.

## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

7

8

9



### Ruszaj się więcej

Regularna aktywność fizyczna wzmacnia organizm, co zmniejsza ryzyko upadków. Osoby starsze powinny regularnie uprawiać aktywność fizycznej. Wystarczy chodzić na regularne spacery czy się rozciągać.

Aktywna osoba starsza może zachować większą stabilność niż osoba prowadząca siedzący tryb życia. Program treningowy zapobiegający upadkom powinien obejmować następujące elementy: trening siłowy, równowagi i wytrzymałościowy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat aktywności fizycznej, zobacz moduły ZDROWIE.

## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu

7

8

9



### Jedz zdrowo

Zdrowa dieta, podobnie jak regularna aktywność fizyczna, jest jedną z kluczowych kwestii w zapobieganiu upadkom. Więcej na temat zdrowej diety można znaleźć w modułach ZDROWIE.

## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu



**W przypadku problemów zdrowotnych udaj się do lekarza**  
Jeśli starsza osoba ma problemy, takie jak zaburzenia równowagi lub nawracające zawroty głowy, powinna jak najszybciej udać się do lekarza.



## Strategie zmniejszające ryzyko upadków w domu



### Zadbaj o czystość

Bałagan w domu jest przyczyną wielu upadków. Łatwo jest przeoczyć luźne przewody, zwinięte dywany lub śliskie powierzchnie gdy panuje nieporządek. Utrzymanie domu w czystości jest bardzo ważną strategią zmniejszającą ryzyka upadku.

# Lista kontrolna strategii zmniejszających ryzyko upadku w domu

---

**1**

Usuń dywany, wykładziny i chodniki

**2**

Odpowiednie oświetlenie

**3**

Pozbądź się zbędnych rzeczy

**4**

Schowaj przewody

**5**

Używaj kapci i mat antypoślizgowych

**6**

Korzystaj z pomocy w poruszaniu się

**7**

Ruszaj się więcej

**8**

Jedz zdrowo

**9**

W przypadku problemów zdrowotnych udaj się do lekarza

**10**

Zadbaj o czystość





## Czy wiesz, że?

Dostosowanie mieszkania osób starszych do ich zmieniających się potrzeb jest jedną z najlepszych strategii zmniejszania ryzyka upadków, jednak może być kosztowna. Interwencje takie jak instalacja poręczy lub specjalnych wsporników na schodach, a także w łazienkach są przykładami powszechnych adaptacji. Więcej informacji na temat potrzeb adaptacji znajduje się w Module 1 pakietu ŚRODOWISKO ZBUDÓWANE. Możliwości adaptacji mieszkań przedstawione są w module 2 i 3.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 6 ROZDZIAŁ 3 Zmniejsz ryzyko

Zapobieganie jest kluczem do zdrowego starzenia się i unikania upadków.

- Prawda
- Fałsz

## Podsumowanie rozdziału

---

**1**

Dowiedziałas/ęś się o strategiach zmniejszających ryzyko upadków w starszym wieku.

---

**2**

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć, jak proste zmiany zachowań i otoczenia mogą mieć ogromny wpływ na mobilność starszych osób.

---

**3**

Możesz pomóc innym facylitatorom wyeliminować istniejące ryzyko upadków w mieszkaniach osób starszych, stosując proste i tanie strategie.

---

**4**

Kolejny rozdział - Wykrywanie upadków zalecany jest jako kontynuacja tego kursu, a także moduły 1, 2 i 3 pakietu ŚRODOWISKO ZBUDOWANE oraz wszystkie moduły pakietu ZDROWIE i INTELIGENTNE TECHNOLOGIE.



# Rozdział zakończony!

---

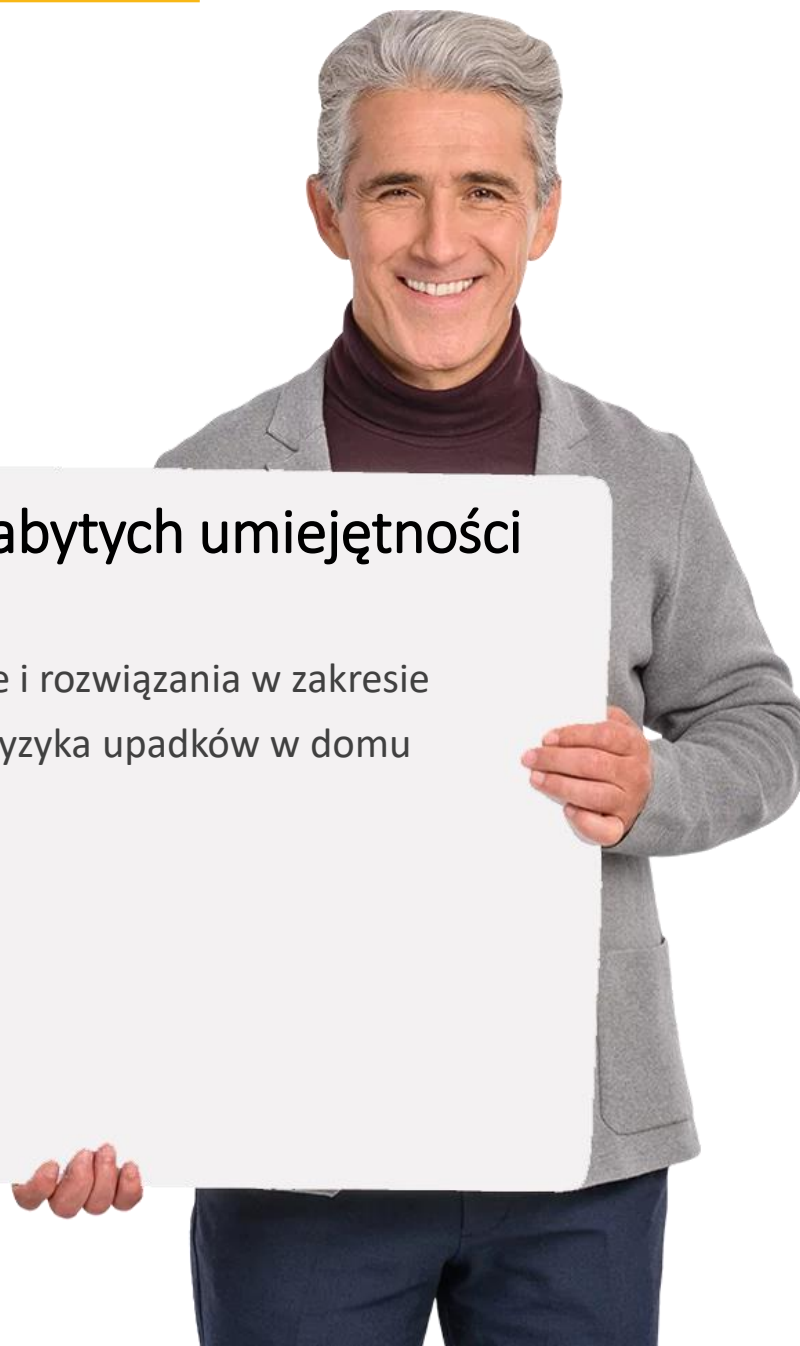
Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

1

Znasz strategie i rozwiązania w zakresie zmniejszania ryzyka upadków w domu



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej







ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

MODUŁ 6

ROZDZIAŁ 4

## Wykrywanie upadków

Niniejszy rozdział zawiera informacje na temat urządzeń do wykrywania upadków. Jakie rozwiązania są obecnie dostępne i co należy wziąć pod uwagę przed zakupem?



## Wykrywanie upadków

---

Nawet jeśli starsze osoby stosują się do strategii zmniejszających ryzyko upadków, często zdarza się, że im ktoś jest starszy, tym większe ryzyko upadku. W związku ze stale rosnącym udziałem osób starszych w ogóle populacji, istnieje pilna potrzeba opracowania systemów wykrywania upadków. Z pomocą może przyjść nowoczesna technologia telemonitoringu. Opracowano już wiele rodzajów osobistych systemów alarmowych, które w razie upadku umożliwiają natychmiastowe wezwanie pomocy (np. karetki pogotowia, bliskiej osoby lub opiekuna). Część z nich działa automatycznie, bez udziału osoby poszkodowanej. W tym rozdziale znajdziesz przykłady dobrych praktyk w zakresie technologii wykrywania upadków.



## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Różnych rodzajów urządzeń wykrywających upadki
- 2 Przykłady dobrych praktyk w zakresie urządzeń do wykrywania upadków
- 3 Czynników, które należy wziąć pod uwagę przed zakupem urządzenia do wykrywania upadków





## Urządzenia do wykrywania upadków

---

Oferta medycznych systemów alarmów jest bardzo szeroka. Wbudowana technologia może być noszona w zależności od urządzenia na szyi, na nadgarstku lub na pasie. Dobrym przykładem są popularne obecnie smartwatche lub bransoletki, które pozwalają użytkownikowi dyskretnie monitorować szereg czynników medycznych, a niektóre z nich wykrywają również upadek. W ostatnim czasie podjęto wysiłki w celu stworzenia alternatywy, która nie tylko nie będzie stygmatyzować użytkowników, ale również będzie wykrywać upadki, a nawet im zapobiegać. Nowe rozwiązania coraz powszechniej są odbierane jako modne, a nawet pożądane.

Urządzenia do wykrywania upadków wykrywają i umożliwiają szybką pomoc starszej osobie

dorośle, która jest narażona na upadki.

System alarmu medycznego z automatycznym wykrywaniem umożliwia użytkownikowi wezwanie pomocy bez konieczności naciskania przycisku wezwania. Czujnik sam się aktywuje, gdy użytkownik dozna upadku. Niektóre systemy nie posiadają jednak automatycznego alarmu.

Urządzenia wykrywające upadek mogą oceniać pozycję ciała, aktywność fizyczną lub wzorzec ruchów. Jeśli wystąpią nagłe zmiany w ruchu ciała i urządzenie stwierdzi, że te zmienne znajdują się w strefie zagrożenia, aktywuje alarm upadku i wezwie pomoc.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o typach urządzeń do wykrywania upadków, zajrzyj do modułów INTELIGENTNE TECHNOLOGIE.

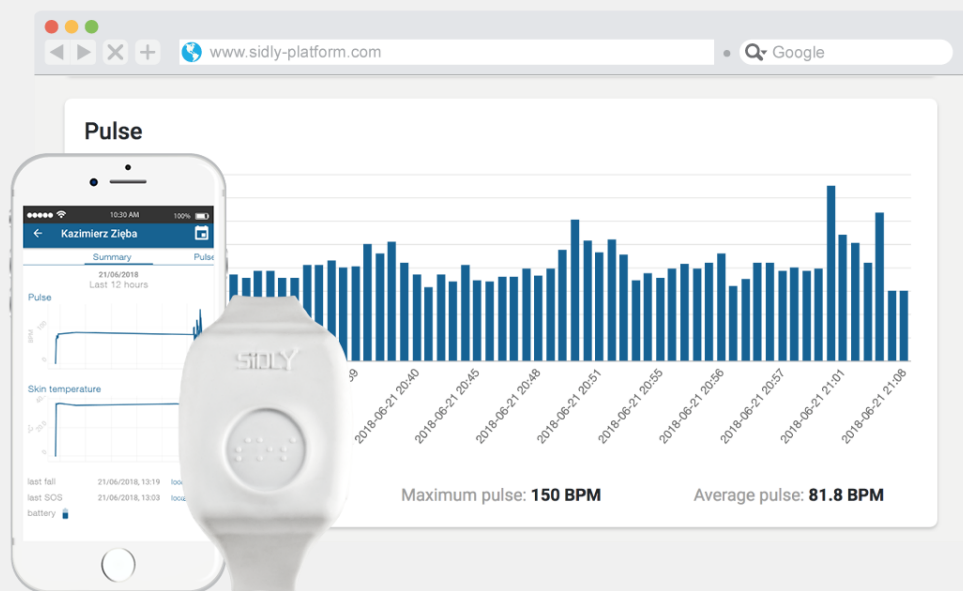
## PacSana: Inteligentna opaska

Bransoletka PacSana połączona z dwoma lub więcej bramkami zbiera dane o ruchu osób starszych w domu. Jest ona wspierana przez analitykę danych - PacSana App i Desktop Dashboard, które tworzą wzorce ruchu osoby starszej w domu. Jeśli wystąpią jakieś anomalie i potrzebna będzie pilna pomoc ze strony opiekunów, użytkownik może w prosty sposób ją wezwać. Bransoletka i aplikacja mogą również zachęcać osoby starsze do wyznaczania codziennych celów ruchowych, które są ważne w zapobieganiu upadkom. Bransoletka swoim wyglądem przypomina zegarki sportowe. Więcej informacji na temat PacSana można znaleźć w [europejskim kompendium dobrych praktyk na temat SHAFE](#) oraz na [stronie internetowej PacSany](#).



Infografika codziennej aktywności z PacSana,  
Źródło: <https://pacsana.com/>

# SiDLY



SiDLY opaska z aplikacją na system Android, Źródło: <https://sidly.eu/>

SiDLY to opaska telemedyczna, aplikacja mobilna i platforma 24-godzinnej teleopieki. Opaska telemedyczna monitoruje stan zdrowia osoby starszej 24/7 i wykrywa sytuacje niebezpieczne dla zdrowia i życia, np. upadki. Opaska posiada m.in. przycisk SOS oznaczony alfabetem Braille'a, detektor upadków, czujnik zdjęcia opaski czy przypomnienie o konieczności zażycia leków. W przypadku zagrożenia opaska wysyła automatyczną informację do opiekuna lub ratownika. Opaska umożliwia wykonywanie połączeń głosowych z opiekunem lub ratownikiem i ma nowoczesny design. Więcej informacji można znaleźć w [europejskim kompendium dobrych praktyk na temat SHAFE](#) oraz na [stronie internetowej SiDLY](#).

A photograph of medical and financial tools on a white surface. In the foreground, a stethoscope with a silver chest piece and beige tubing is coiled. To its right is a white calculator with a digital display and various function buttons. A silver pen lies horizontally across the stethoscope and calculator. In the background, a blister pack of yellow pills and a green container are partially visible.

## Czy wiesz, że?

W Irlandii średni koszt upadków wynosi 13 809 € na osobę. Przy zastosowaniu urządzenia do wykrywania upadków i 99% skuteczności jego użycia korzyść wynosi 11 390 € w pierwszym roku użytkowania.

Źródło: <https://hih.ie/wp-content/uploads/2019/10/4316-CareClip-Economic-Impact-Final-Report.pdf>



## Na co należy zwrócić uwagę przed zakupem?

---

Jest kilka rzeczy, które należy rozważyć przed zakupem urządzenia: rodzaj systemu, czy jest on automatyczny, czy system wykrywania upadków jest w pakiecie, jaki jest koszt urządzenia i dodatkowe opłaty, czy konstrukcja jest odpowiednia dla użytkownika.

Systemy alarmów medycznych i systemy wykrywania upadków to nie to samo. Nie wszystkie systemy wykrywania upadków są automatyczne. W niektórych systemach użytkownik musi wykonać telefon do rodziny, opiekuna lub lekarza. Co więcej, nie wszystkie medyczne systemy ostrzegawcze są wyposażone w czujniki wykrywające upadki. Czasami są one częścią pakietu, a czasami są uzupełniane o dodatkową opłatę.



Koszt urządzenia i dodatkowe opłaty, takie jak abonament, mogą się różnić w zależności od firmy.

Przed wyborem konkretnego systemu, należy zbadać i porównać dostawców urządzeń alarmowych i produktów. Podczas gdy technologia wykrywania upadku jest podobna w różnych firmach, usługi mogą oferować różne korzyści. Telefon do firmy alarmowej lub wizyta na ich stronie internetowej może pomóc zrozumieć, jaka technologia wykrywania upadków jest obecnie oferowana. Może to być przydatne w określeniu, które urządzenie jest odpowiednie dla konkretnej osoby.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej odwiedź moduły INTELIGENTNE TECHNOLOGIE.

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 ŚRODOWISKO ZBUDOWANE | MODUŁ 6 | ROZDZIAŁ 4 Wykrywanie upadków

Wszystkie systemy alarmów medycznych pozwalają użytkownikowi na wezwanie pomocy bez konieczności naciskania przycisku wezwania.

- Prawda
- Fałsz

## Podsumowanie rozdziału

---

**1**

Zapoznałaś/eś się z urządzeniami do wykrywania upadków.

---

**2**

Wiedza ta pomoże Ci w wyborze urządzenia do wykrywania upadków dla osób starszych.

---

**3**

Możesz pomóc innym facylitatorom w wyborze urządzenia do wykrywania upadków dla osób starszych.

# Rozdział zakończony!

---

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten rozdział!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

1

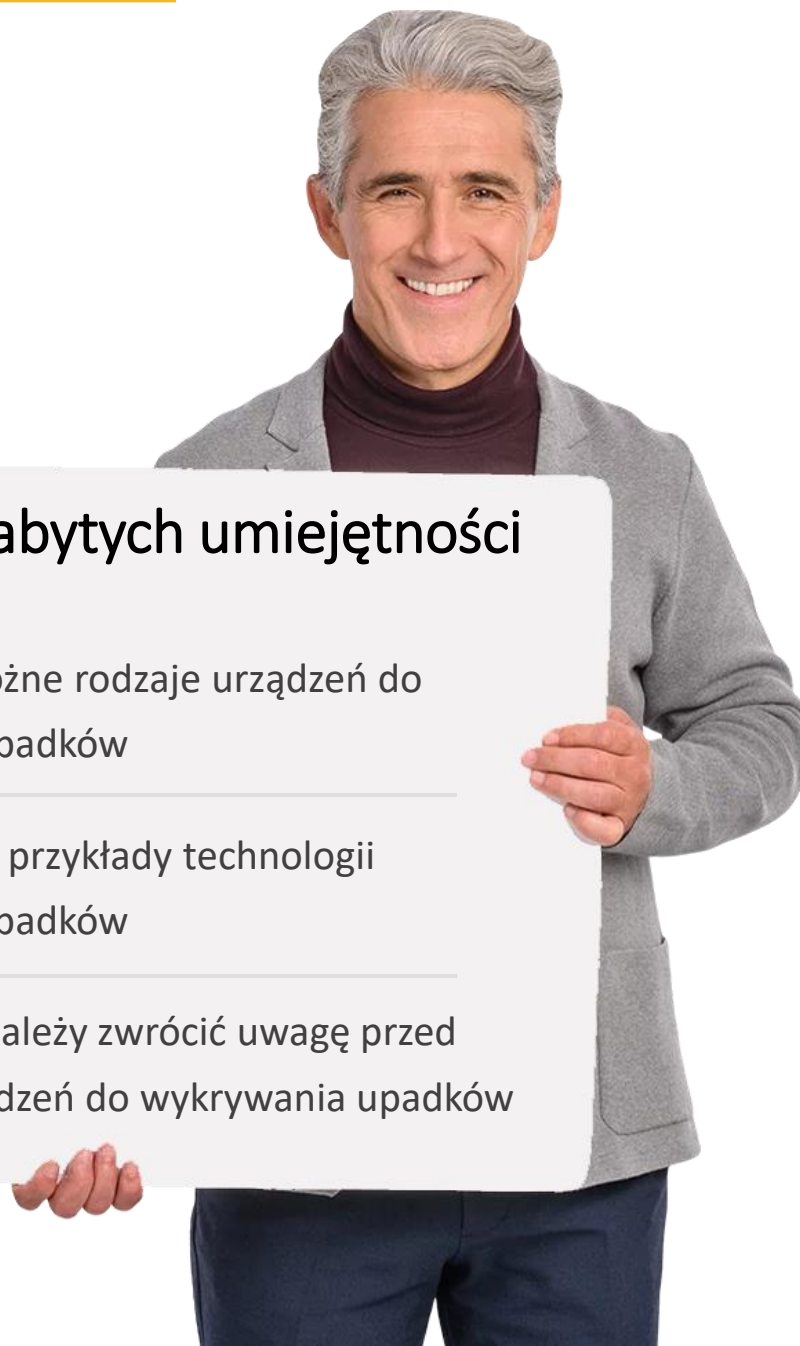
Poznałaś/eś różne rodzaje urządzeń do wykrywania upadków

2

Możesz podać przykłady technologii wykrywania upadków

3

Wiesz, na co należy zwrócić uwagę przed zakupem urządzeń do wykrywania upadków



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten rozdział lub przejść do kolejnego rozdziału korzystając z przycisków:

Powtóż


Dalej





# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **ŚRODOWISKO ZBUDOWANE** **MODUŁ 6** Mobilność w domu

Dopasuj czynniki ryzyka upadków do odpowiednich grup.

Środowiskowe czynniki ryzyka	Niewystarczające oświetlenie
Biologiczne czynniki ryzyka	Trudna sytuacja finansowa
Behawioralne czynniki ryzyka	Palenie tytoniu i siedzący tryb życia
Społeczno-ekonomiczne czynniki ryzyka	Cukrzyca

## Podsumowanie modułu

---

**1**

Dowiedziałas/ęś się o: technikach bezpiecznego poruszania się osób starszych, głównych przyczynach i konsekwencjach upadków w podeszłym wieku, tanich i prostych strategiach zmniejszania ryzyka upadku w domu oraz urządzeniach wykrywających upadki.

---

**2**

Wiedza ta pomoże Ci zrozumieć znaczenie zapobiegania i zmniejszania ryzyka upadków u osób w podeszłym wieku.

---

**3**

Możesz pomóc innym facylitatorom w zmniejszeniu ryzyka upadków w mieszkaniach osób starszych.

---

**4**

Zdobyłaś/ęś umiejętności prezentowania bezpiecznych technik poruszania się dla osób starszych, usuwania zagrożeń związanych z poruszaniem się w mieszkaniach osób starszych oraz pomocy w zakupie urządzeń do wykrywania upadków.

---

**5**

Kurs ten wpłynie na Twoje postrzeganie bezpiecznego poruszania się osób starszych w domu oraz na redukcji różnych czynników ryzyka w zakresie mobilności w domu.

# Moduł zakończony!

---

Gratulacje! Udało Ci się ukończyć ten moduł!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

**1**

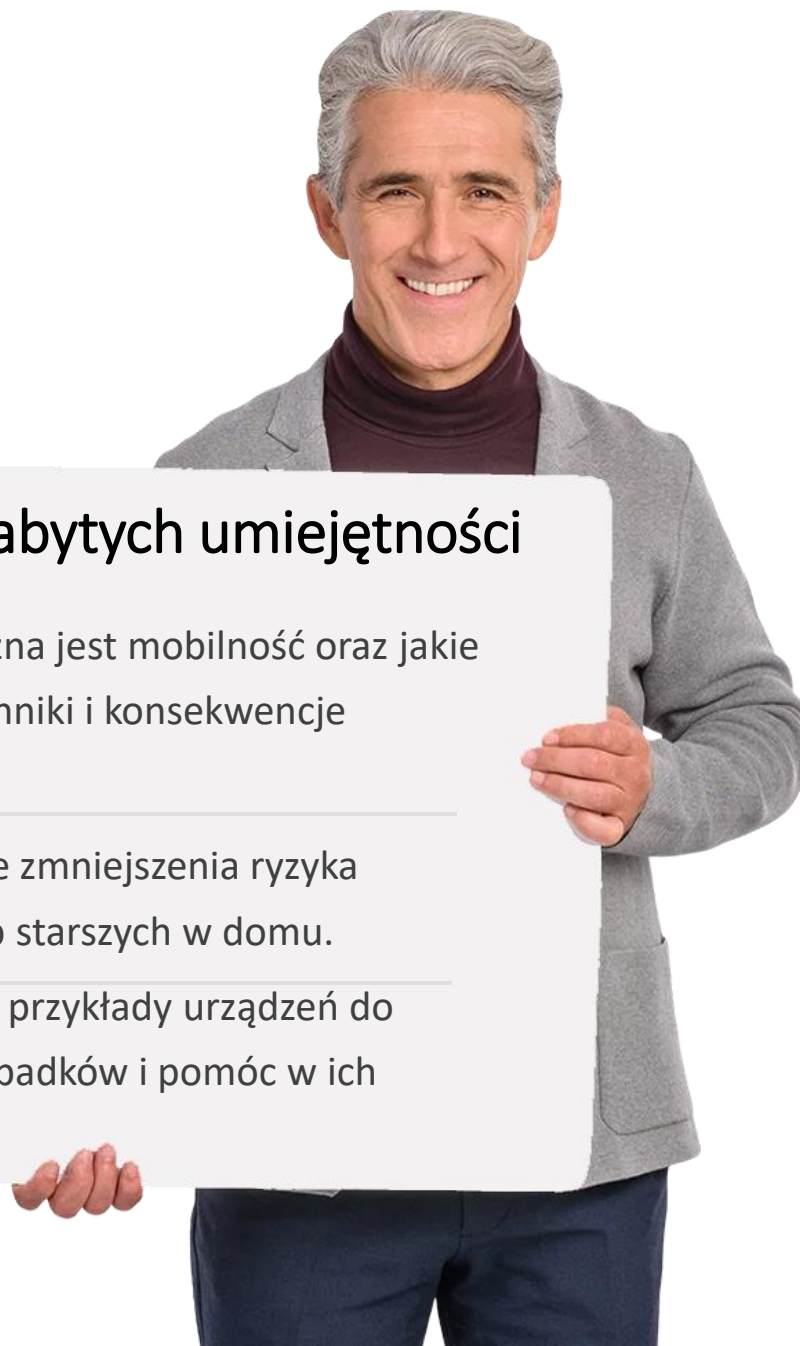
Wiesz, jak ważna jest mobilność oraz jakie są główne czynniki i konsekwencje upadków.

**2**

Znasz strategie zmniejszenia ryzyka upadków osób starszych w domu.

**3**

Możesz podać przykłady urządzeń do wykrywania upadków i pomóc w ich wyborze.



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten moduł lub przejść do kolejnego modułu korzystając z przycisków:

Powtóż

Dalej

