



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
SZPITAL KLINICZNY NR 1  
IM. PROF. STANISŁAWA SZYSZKO  
Śląskiego Uniwersytetu  
Medycznego w Katowicach

# Zapobieganie upadkom

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin

Opracowanie:

Pełnomocnik Dyrektora ds. Jakości

Zabrze dnia 04.04.2026 r.

Poradnik co powinien wiedzieć pacjent, rodzina opiekunowie podczas pobytu w szpitalu i we własnym otoczeniu, aby zapobiec upadkom.

## UPADEK

To sytuacja nagła, gdy nastąpiło gwałtowne, niezamierzone zderzenie ciała z podłożem. Upadek może nastąpić nie tylko w domu, w najbliższym otoczeniu pacjenta, ale także w szpitalu. Rezultatem może być utrata sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania codziennych, prostych czynności np.:

- wstawanie,
- siadanie,
- pochylanie się,
- chodzenie.

Upadek może doprowadzić do zespołu stresu pourazowego, wychłodzenia organizmu, odwodnienia. Towarzyszą mu złamania, przemieszczenia kości, rozległe stłuczenia w rezultacie prowadzące do niepełnosprawności, trudności w samoopiece i samopielęgnacji.

### **Przyczyny upadków można podzielić na:**

- wewnętrzne- związane z wiekiem bądź stanem zdrowia
- zewnętrzne – związane z warunkami pobytu w domu lub w szpitalu.

## **Przyczyny upadków - wewnętrzne:**

- znaczne osłabienie funkcjonowania narządów zmysłu, które biorą udział w kontroli postawy ciała czyli narząd wzroku, słuchu, równowagi, układu mięśniowego i nerwowego,
- choroby neurologiczne – np. stany po udarze mózgu, choroba Parkinsona,
- zmniejszenie sprawności związane ze zmianą postawy; sylwetka pochylona do przodu, poruszanie się drobnymi kroczkami.
- choroby związane z układem krążenia; zaburzenie rytmu serca, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca,
- zaostrzone choroby przewlekłe; astma, przewlekła choroba obturacyjna płuc,
- choroby o ostrym przebiegu; hipoglikemia, zapalenie płuc, niedokrwistość,
- zaburzenia otępienne, depresyjne, lekowe,
- zaburzenia wzroku,
- choroby narządu ruchu; kostno-stawowe zwyrodnienia, zapalenia, zniekształcenia,
- założone opatrunki; opatrunki gipsowe,
- każda choroba pogarszająca ogólny stan pacjenta i jego sprawność ruchową.

## **Przyczyny upadków - zewnętrzne:**

- nierówne, śliskie powierzchnie,
- brak poręczy i uchwytów,
- brak sprzętu pomocniczego (laska, balkonik, kule)
- nieprawidłowe oświetlenie,
- nieodpowiednie obuwie,
- nieodpowiednie umeblowanie.

## **PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PACJENTA PODCZAS POBYTU W SZPITALU**

Szpital jest dla Ciebie nową przestrzenią, której dobrze nie znasz, dlatego możesz potrzebować dodatkowej pomocy w poruszaniu się.

### **W szpitalu poinformuj personel medyczny:**

- o dotychczasowych upadkach i okolicznościach, w których się upadek zdarzył,
- o zawrotach głowy i zaburzeniach równowagi,
- o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, także tych bez recepty, preparatach ziołowych oraz lekach przyjmowanych doraźnie,
- czy zaobserwowałaś u siebie ospałość, dezorientację, słabą koordynację ruchów – może być to rezultat przyjmowanych leków,
- o problemach w poruszaniu się, wstawaniu, siadaniu,

- o problemach ze stopami i nogami.

### Personel medyczny pomoże Ci:

- zaadoptować się w nowym środowisku, zadba o Twoje bezpieczeństwo,
- pokaże rozkład oddziału,
- wskaże gdzie włącza się światło,
- przećwiczy korzystanie z sygnalizacji przyzywowej (dzwonka),
- personel oceni czy występuje u Ciebie ryzyko upadku i razem z Tobą i rodziną omówi zasady bezpiecznego poruszania się.

### Pamiętaj:

- jeśli na co dzień nosisz **okulary, aparat słuchowy** zabierz je ze sobą do szpitala,
- używaj obuwia stabilnego, na płaskiej antypoślizgowej podeszwie w odpowiednim rozmiarze, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego,
- jeśli korzystasz z **kuli lub laski** zabierz je ze sobą do szpitala, sprzęt należy podpisać,
- podczas chodzenia zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze, które informują Cię o śliskich i mokrych powierzchniach,
- trzymaj blisko siebie okulary i telefon,
- miej dzwonek przywoławczy na wyciągnięcie ręki, abyś mógł w razie potrzeby wezwać pomoc,
- po operacji pierwsze uruchamianie, wstanie z łóżka jest przy pomocy personelu medycznego,

- po dłuższym leżeniu wstawaj powoli i stopniowo usiadaj,
- przestrzegaj zaleceń personelu medycznego, te zalecenia są dla Twojego bezpieczeństwa (zakaz chodzenia, nakaz chodzenia według instruktarzy rehabilitanta),
- jeśli masz trudności w poruszaniu się to wychodząc z sali nie zapomnij o zabraniu kuli lub balkonika, poproś o pomoc pielęgniarkę, opiekuna, rehabilitanta,
- nie wychylaj się z łóżka po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel,
- zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi,
- podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub weź kąpiel w asekuracji rodziny, opiekuna, pielęgniarki,
- w przypadku zawrotów głowy pilnie wezwij personel,
- przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulec i sprawdź czy podnóżki wózka są podniesione,
- meble szpitalne np. szafki przyłóżkowe, przejezdne stoliki mają kółka, które mogą odjechać, dlatego nie stanowią bezpiecznego oparcia,
- jeśli przy wypisie ze szpitala masz problemy z poruszaniem się to poproś o wózek inwalidzki lub balkonik,
- zawsze poproś o pomoc jeśli jest ona potrzebna.

## Rodzina i odwiedzający - wskazówki

- jeśli wiesz o wcześniejszych upadkach pacjenta – poinformuj o tym personel,
- jeśli masz jakiegokolwiek obawy o bezpieczeństwo pacjenta – powiadom personel,
- unikaj przestawiania mebli podczas wizyty, jeśli korzystasz z krzesła to odstaw je na miejsce,
- pozabieraj wszystkie zbędne przedmioty i torby, aby nie zajmowały niepotrzebnie miejsca,
- upewnij się, że pacjent wie, że odwiedziny dobiegają końca, wychodząc umieść dzwonek w ręku pacjenta.

## Zapobieganie upadkom w domu

### wskazówki dla pacjenta i opiekunów

- zadbaj o siebie, spaceruj i ćwicz- w ten sposób wzmocnisz i przedłużysz swoją sprawność fizyczną,
- dbaj o to, aby w diecie były produkty zawierające białko i wapń, jedź pieczywo pełnoziarniste oraz warzywa i owoce (dla zmniejszenia ryzyka złamań), zadbaj o prawidłowy poziom witaminy D,
- wypijają około 1,5 litra płynu dziennie, ograniczenia dotyczą osoby z niewydolnością nerek,
- regularnie kontroluj u lekarz wzrok i słuch,
- jeśli masz problemy z poruszaniem się korzystaj z laski lub balkonika,

- kontroluj zażywane leki ich terminy ważności, korzystaj z porady farmaceuty, niektóre leki powodują zawroty głowy, senność,
- noś odpowiednie obuwie, powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania z podeszwą antypoślizgową,
- usuń z podłogi wszelkie dywaniki, maty chodniki – mogą one być przyczyną upadku,
- zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania:
- pod ścianami ustaw meble, które mogą być podparciem,
- umieść przedmioty codziennego użytku na optymalnej wysokości – nie schylaj się po nie i nie sięgaj, nie stawaj na krześle,
- zawsze zamykaj drzwi od szaf i szafek, szuflad,
- dobrze jeśli meble są dostosowane do twojej wysokości ,
- pamiętaj, aby krzesła były stabilne, nie korzystaj z krzeseł z kółkami,
- zadbaj o oświetlenie schodów, korzystaj z poręczy,
- nie przytrzymuj się przedmiotów, które nie są na stałe zamontowane w ścianie np. stojaki na ręczniki, półki,
- zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i w toalecie, a do wanny lub brodzika włóż matę antypoślizgową, korzystaj także z siedziska,

- nie zamykaj na klucz drzwi do łazienki, drzwi powinny być otwierane z zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),
- unikaj nagłych zmian światła,
- w nocy zostaw zapalone światło na korytarzu lub lampkę nocną w pokoju,
- unikaj gwałtownego wstawania z łóżka,
- unikaj śliskiej bielizny pościelowej, zbyt długiej czy bardzo luźnej,
- w słonecznym pokoju stosuj system zacielenia okien, aby Cię światło nie oślepiło,
- interesuj się, gdzie jest troje zwierzę domowe,
- zawsze poproś o pomoc opiekuna w codziennych czynnościach.
- jeśli chcesz pomóc osobie po upadku pamiętaj: unikaj dodatkowych urazów u osoby, która upadła i nie narażaj siebie na urazy związane z niesioną pomocą,
- nie spiesz się, niech osoba po upadku odpocznie tak długo jak potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić,
- uspokój poszkodowaną osobę i siebie – weźcie kilka wolnych i głębokich oddechów,
- sprawdź obrażenia – jeżeli podejrzewasz, że urazy są poważne np. złamanie kości, otwarta rana, uraz głowy, osobę okryj kocem pozostaw tam gdzie jest (w miejscu upadku)

i wezwij karetkę (tel.112- bezpłatny), pozostań z tą osobą do przyjazdu karetki,

- jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba poszkodowana nie zgłasza żadnych dolegliwości i może z pomocą wstać, to postaw w jej pobliżu dwa solidne krzesła (ważne, by osoba która upadła wstała sama, można jej jedynie udzielić porad i pomóc odwrócić się na bok),
- jedno krzesło postaw w taki sposób, aby siedzisko znalazło się naprzeciw osoby poszkodowanej,
- pomóż uklęknąć osobie po upadku, jeżeli bolą ją kolana połóż koc lub złożony ręcznik,
- poproś, aby oparła się rękoma o siedzisko krzesła, wysunęła jedną nogę do przodu, a stopę postawiła na podłodze,
- drugie krzesło postaw za osobą, poproś aby uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiadła na krześle za sobą, asekuruj ją w siadaniu lub podtrzymuj pamiętając, aby jej nie podnosić – powinna zrobić to w miarę możliwości sama - w trakcie tych czynności twoje plecy powinny być wyprostowane.
- pozostań z nią, aż się uspokoi i upewnisz się, że nic jej nie jest.

Źródło:

- „Poradnik dla pacjenta Profilaktyka zapobiegania upadkom” Wojskowy Instytut Medyczny”, Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, www 2026 r.

- L. Michałak „Profilaktyka ryzyka upadków, poradnik dla pacjentów ich rodzin i opiekunów, co powinien wiedzieć pacjent, rodzina i opiekunowie na temat zapobiegania upadkom podczas pobytu w szpitalu i w środowisku domowym”, 107 Szpital Wojskowy SP ZOZ-Wałcz, www 2026 r.

