

MATERIAŁY EDUKACYJNE



Wielospecjalistyczny
Szpital Wojewódzki w
Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA PACJENTA PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z ZAWROTAMI GŁOWY

OPIEKA NAD PACJENTEM Z ZAWROTAMI GŁOWY

Zawroty głowy i zaburzenia równowagi są często zgłaszanymi dolegliwościami, występują u 20-30% ludzi dorosłych i u kilkunastu procent dzieci. Wyraźniej częściej występują u kobiet i osób w podeszłym wieku. Zawroty głowy to złudzenie kołowego ruchu otoczenia lub własnego ciała, często współistniejące z nudnościami lub wymiotami.

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE:

- Proś o pomoc wtedy, kiedy jej potrzebujesz.
- Wykonując ruchy jak choćby wstawanie, siadanie rób to powoli zapewnij sobie asekurację.
- Zadbaj o odpowiednie obuwie na płaskiej podeszwie z podeszwą antypoślizgowa.
- W trakcie kąpieli korzystaj z udogodnień jak uchwyty na ścianie, specjalne taborety prysznicowe.
- Unikaj zbyt dynamicznych ruchów w trakcie: chodzenia, schylania, wstawania czy podnoszenia z łóżka.
- Trzymaj w pobliżu rzeczy z których korzystasz.
- Unikaj:
 - podnoszenia, wychylania, po przedmioty które znajdują się poza twoim zasięgiem.
- Po dłuższym odpoczynku w łóżku lub po przespanej nocy wstawaj stopniowo.
 - Najpierw powoli usiądź, nie spuszczać nóg, następnie bardzo powoli opuść nogi na podłogę- jeśli nie odczuwasz żadnych dolegliwości powoli wstań.
- Unikaj słabo oświetlonych pomieszczeń- zadbaj o jasne światło w przestrzeni mieszkalnej.
- W trakcie poruszania w przestrzeni publicznej zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze szczególnie sugerujące śliską powierzchnię.
- W trakcie wystąpienia zawrotów możesz skorzystać z pomocy uchwytów, balkoników lub poprosić o pomoc osoby trzeciej.



66-400 Gorzów Wlkp., ul. Dekerta 1 tel. 95 782 7101
E-mail: sekretariat@szpital.gorzow.pl
NIP 599-31-68-108, REGON 211228381
Sąd Rejonowy w Zielonej Górze VIII Wydział Gospodarczy,
KRS 0000476259 Kapitał założycielski 64 102 000,00



- Zadbaj o właściwe wyposażenie przestrzeni, w której mieszkasz- usuń meble, które mogą przyczynić się do upadku.
- Unikaj wychodzenia po stromych schodach.
- W łazience zadbaj o matę antypoślizgową, w kabinie prysznicowej lub wannie dodatkowo zainstaluj drążki o chropowatej powierzchni.
- Staraj się w trakcie kąpieli korzystać ze specjalnego stołeczka, aby zbyt długo nie pozostawać w pozycji stojącej.
- Systematycznie korzystaj z wizyt w poradni neurologicznej.
- Systematycznie przyjmuj zleconą farmakoterapię.
- Systematycznie kontroluj ciśnienie tętnicze.
- Wyeliminuj czynniki stresujące.
- Zadbaj o wypoczynek.
- Zadbaj o właściwą dietę.
- Wyeliminuj zbędny hałas z otoczenia.
- Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną.
- W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości co do stanu zdrowia skonsultuj się z lekarzem specjalistą.



66-400 Gorzów Wlkp., ul. Dekerta 1 tel. 95 782 7101
E-mail: sekretariat@szpital.gorzow.pl
NIP 599-31-68-108, REGON 211228381
Sąd Rejonowy w Zielonej Górze VIII Wydział Gospodarczy,
KRS 0000476259 Kapitał założycielski 64 102 000,00

