



## Najwięcej wypadków seniorów zdarza się... w domu

2026-08-15

**Dom kojarzy się z bezpieczeństwem. Znamy w nim każdy kąt, wiemy, gdzie stoją meble i gdzie włączyć światło. Właśnie dlatego łatwo przeoczyć rzeczy, które z wiekiem mogą stać się niebezpieczne. Zwijający się dywanik, słabe światło w korytarzu czy śliska podłoga w łazience mogą wystarczyć, żeby stracić równowagę. Przed jesienią warto więc spojrzeć na mieszkanie trochę inaczej niż zwykle.**

Dane pokazują, że nie jest to błaży problem. Według **Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH** w badaniu przeprowadzonym w ramach **Narodowego Programu Zdrowia** dom i jego otoczenie były miejscem wypadku **aż dla 52 proc. poszkodowanych osób po 60. roku życia**. W całej badanej populacji w domu dochodziło do 41 proc. wypadków.

Wśród seniorów częstą przyczyną urazów są upadki. Z wiekiem mogą pogarszać się równowaga, wzrok, siła mięśni i sprawność poruszania się. Znaczenie mają również niektóre choroby oraz działania niepożądane leków. **Światowa Organizacja Zdrowia** wskazuje, że osoby starsze są szczególnie narażone na poważne następstwa upadków.

Nie oznacza to jednak, że trzeba przebudować całe mieszkanie. Często wystarczy kilka prostych zmian. Jesień jest dobrym momentem, żeby się nimi zająć. Dni stają się krótsze, więcej czasu spędzamy w domu, a po mieszkaniu częściej poruszamy się przy sztucznym świetle.

Fot. Canva Photos

### 1. Przyjrzyj się dywanikom i chodnikom

Mały dywanik przy łóżku może wyglądać niewinnie. Podobnie chodnik w przedpokoju czy mata leżąca przy drzwiach. Problem zaczyna się wtedy, gdy ich brzegi się podwijają albo całość przesuwają pod stopami.

Eksperti zalecają usunięcie przede wszystkim dywanów, które mają tendencję do zwijania się lub ślizgania. Szczególnie niebezpieczne mogą być również frędzle i wysokie krawędzie.

Nie każdy dywan trzeba oczywiście wyrzucać. Warto jednak sprawdzić, czy dobrze przylega do podłogi. Można zastosować odpowiednie podkłady lub zabezpieczenia antypoślizgowe.

Najlepiej przejść po mieszkaniu i zwrócić uwagę na miejsca, w których już kiedyś zdarzyło nam się zahaczyć butem o dywan. **To pierwszy sygnał, że coś warto zmienić.**

### 2. Posprzątaj „trasy komunikacyjne”

Krzesło stojące trochę za blisko przejścia. Przedłużacz prowadzący do lampy. Torba zostawiona obok drzwi. Stos gazet przy fotelu. Każda z tych rzeczy może stać się przeszkodą.



### **Szczególnie warto zadbać o drogę:**

1. z łóżka do łazienki,
2. z pokoju do kuchni,
3. do drzwi wejściowych,
4. do telefonu,
5. pomiędzy najczęściej używanymi pomieszczeniami.

Warto usunąć zbędne przedmioty z miejsc, po których regularnie się poruszamy. Warto także uważać na nowe rzeczy ustawiane na znanej od lat trasie. Możemy po prostu zapomnieć, że się tam znalazły. Dobrze też sprawdzić przewody od lamp, telewizora, ładowarek czy przedłużaczy. Nie powinny przecinać przejścia.

### **3. Doświetl korytarz i drogę do łazienki**

Nie zawsze problemem jest wzrok. Czasem po prostu w mieszkaniu jest za ciemno. Jedna lampa na środku sufitu nie musi dobrze oświetlać każdego miejsca. Jesienią i zimą staje się to szczególnie widoczne.

Warto sprawdzić przede wszystkim korytarz, schody, wejście do łazienki oraz miejsce przy łóżku. Dobrym rozwiązaniem może być niewielka lampka nocna albo oświetlenie włączające się po wykryciu ruchu.

Ważny jest też włącznik przy łóżku. Nie powinno być potrzeby wstawania i szukania go po ciemku. NFZ zaleca, aby lampka nocna lub włącznik znajdowały się w zasięgu ręki.

### **4. Sprawdź łazienkę. To tutaj łatwo stracić równowagę**

Mokra podłoga, wanna z wysokim brzegiem i brak miejsca, którego można się pewnie chwycić, to kiepskie połączenie. Łazienka jest jednym z pomieszczeń, którym warto przyjrzeć się szczególnie dokładnie.

#### **Pomóc mogą:**

1. mata antypoślizgowa,
2. stabilne uchwyty przy prysznicu lub wannie,
3. uchwyt przy toalecie,
4. krzeselko lub fotel do kąpieli,
5. łatwy dostęp do ręcznika i kosmetyków.

**Szczególnie maty antypoślizgowe, uchwyty oraz fotel kąpielowy to rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo seniorów.** Przy większym remoncie warto rozważyć także prysznic bez wysokiego brodzika.



Ważna uwaga: przypadkowy uchwyt przyklejony do ściany nie zawsze daje bezpieczne podparcie. Jeśli ma utrzymywać ciężar ciała, powinien być odpowiednio dobrany i solidnie zamocowany.

Fot. Canva Photos

## 5. Zwróć uwagę na progi i różnice poziomów

Próg, który przez kilkadziesiąt lat nie sprawiał żadnego problemu, z czasem może stać się przeszkodą. Wraz z wiekiem sposób chodzenia może się zmieniać. Stopy bywają unoszone niżej, a reakcja na potknięcie nie jest już tak szybka jak dawniej.

Dlatego radzi się, aby w miarę możliwości **usuwać progi pomiędzy pomieszczeniami**. Warto również zadbać o to, aby podłogi nie były śliskie. Jeśli progu nie można usunąć, powinien być dobrze widoczny. Szczególnie gdy znajduje się w słabo oświetlonym miejscu. Podobnie należy potraktować pojedyncze stopnie i schody.

## 6. Zamień śliskie kapcie na stabilne obuwie

Kapcie bez pięty są wygodne. Łatwo je założyć, ale równie łatwo mogą zsunąć się ze stopy. Znaczenie ma również podeszwa. Obuwie osoby starszej powinno być dobrze dopasowane, stabilnie trzymać stopę i mieć podeszwę ograniczającą ryzyko poślizgnięcia. Korzystne jest także zabezpieczenie pięty przed wysuwaniem się z buta.

Warto więc przed jesienią obejrzeć domowe obuwie. Jeżeli podeszwa jest już zupełnie gładka, kapcie spadają ze stóp albo są o kilka numerów za duże, lepiej je wymienić.

I jeszcze jedna rzecz: chodzenie po śliskiej podłodze w samych skarpetkach również nie jest najlepszym pomysłem.

## 7. Przenieś najpotrzebniejsze rzeczy niżej

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego zwraca uwagę, że do upadków seniorów dochodzi m.in. podczas wykonywania drobnych prac domowych, takich jak mycie okien, wymiana żarówki czy wieszanie firanek. **Dlatego rzeczy używane codziennie powinny znajdować się w zasięgu ręki.**

Kubki, talerze, leki, garnki czy produkty spożywcze lepiej przełożyć tak, aby nie trzeba było po nie wchodzić na krzesło albo stołek. Zaleca się również ograniczenie wysokich szafek, z których seniorowi trudno korzystać samodzielnie. A przy myciu wysokich okien czy wieszaniu firanek czasem rozsądniej po prostu poprosić kogoś o pomoc.

## 8. Sprawdź wzrok, jeśli dawno nie był badany



Bezpieczne mieszkanie to nie tylko meble i podłoga. Żeby ominąć przeszkodę, najpierw trzeba ją zauważyć. Z wiekiem może pogarszać się ostrość wzroku oraz zdolność dostrzegania kontrastów. Eksperci wskazują, że badanie wzroku i używanie właściwie dobranych okularów są ważnymi elementami profilaktyki upadków u osób starszych.

Jeśli więc **okulary nie były zmieniane od wielu lat, częściej zdarza nam się potykać albo gorzej widzimy po zmroku, warto porozmawiać o tym ze specjalistą**. Nie należy też chodzić po mieszkaniu w okularach, które nie są przeznaczone do patrzenia na większą odległość, jeśli pogarsza to ocenę otoczenia.

Fot. Canva Photos

## 9. Przyjrzyj się lekom, ale niczego nie odstawiaj samodzielnie

Zawroty głowy, senność czy spadki ciśnienia mogą zwiększać ryzyko utraty równowagi. Światowa Organizacja Zdrowia **wymienia działania niepożądane leków wśród czynników zwiększających ryzyko upadku u osób starszych**.

Nie oznacza to oczywiście, że lek należy odstawić. Nie powinno się samodzielnie zmieniać dawki ani rezygnować z zaleconych leków. Jeżeli jednak po rozpoczęciu nowego leczenia pojawiły się zawroty głowy, senność, osłabienie albo problemy z równowagą, warto powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceutce.

Dobrym zwyczajem jest również okresowy przegląd wszystkich przyjmowanych preparatów. Zwłaszcza jeśli leki zostały przepisane przez kilku różnych lekarzy.

### A jeśli upadek już się zdarzył?

Upadku nie powinno się lekceważyć, szczególnie gdy pojawia się silny ból, krwawienie, duszność, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, uraz głowy albo nagłe osłabienie części ciała.

Po upadku najpierw trzeba sprawdzić, czy można się poruszać i czy nie doszło do urazu. Jeśli samodzielne podniesienie się nie jest możliwe, trzeba wezwać pomoc. Przy poważnych lub niepokojących objawach należy zadzwonić **pod numer 112 lub 999**.

Warto także powiedzieć lekarzowi o samym upadku, nawet jeśli skończył się bez złamania. Czasami jego przyczyną nie jest wystający dywan. Upadki mogą mieć związek ze stanem zdrowia, problemami ze wzrokiem, zaburzeniami równowagi czy działaniem leków.

*Źródło informacji: Narodowy Fundusz Zdrowia, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, Światowa Organizacja Zdrowia*