

# Wskazówki, jak zapobiec upadkom

## Pobyt w szpitalu może być bezpieczny



### Podsumowanie punktów do zapamiętania

- Jeśli nie czuje się Pan/Pani pewnie poruszając się po szpitalu proszę zwrócić się o pomoc
- zamiast upaść lepiej wezwać pomoc

Upadki w szpitalu zdarzają się często, choć tylko niewiele z nich powoduje poważne obrażenia..  
Upadki mogą nastąpić w wyniku:

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| • obecnej choroby i brania leków     | • braku poręczy, uchwytów         |
| • obcego otoczenia                   | • śliskiej powierzchni, przeszkód |
| • słabej równowagi                   | • niewłaściwego obuwia            |
| • słabego wzroku                     | • dezorientacji                   |
| • pilnej potrzeby dojścia do toalety | • nieprawidłowego oświetlenia     |

### O czym należy powiedzieć przy przyjęciu do Szpitala:

- o zawrotach głowy i upadkach w przeszłości
- o problemach ze stopami lub nogami
- o przyjmowanych lekach jeśli powodują ospałość, dezorientację lub słabą koordynację

### Jak zapobiec upadkowi

Proszę używać stabilnego obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową,  
Proszę unikać śliskich i mokrych powierzchni i zwracać uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę

Proszę przestrzegać zaleceń personelu (zwłaszcza zakazu chodzenia)

Proszę pamiętać o kulach, balkoniku

Proszę zachować ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz

Proszę trzymać rzeczy, z których się korzysta blisko siebie

Podczas leżenia w łóżku proszę nie wychylać się po przedmioty leżące na podłodze - lepiej wezwać dzwonkiem personel,

Po dłuższym leżeniu w łóżku proszę wstawać z łóżka stopniowo

Podczas kąpieli w łazience należy korzystać z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonać kąpiel z pomocą innych osób

### Prosimy przynieść do szpitala:

- *swoje okulary*
- *swój aparat słuchowy*
- *swoją laskę lub balkonik (opatrzone nalepką z twoim nazwiskiem)*
- *wygodne, nieśliskie buty na płaskim obcasie, sznurowane lub zapinane na rzep*
- *przyjmowane leki i tabletki, które obecnie (zostaną one sprawdzone w czasie pobytu w szpitalu)*