

Informacje dla pacjenta.

JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

- 1.** Zgłoś personelowi medycznemu fakt upadków w przeszłości, spowoduje to zwiększony nadzór w czasie pobytu w oddziale co zwiększy Twoje bezpieczeństwo
- 2.** Stosuj się do zaleceń personelu
- 3.** W przypadku zaobserwowania zawrotów głowy, powiadom personel medyczny za pomocą systemu przywoławczego
- 4.** Unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na tablice wskazujące moką powierzchnię
- 5.** Nie noś odzieży, która jest zbyt długa lub zbyt luźna
- 6.** Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety, pamiętaj o chodziku/balkoniku lub poproś o pomoc personel oddziału. Wykorzystaj do tego system przywoławczy. Chodząc po oddziale korzystaj z poręczy.
- 7.** Korzystaj z zainstalowanych w oddziale udogodnień, w łazienkach znajdują się uchwyty oraz siedziska. Aby udać się do innego miejsca w szpitalu korzystaj z windy.
- 8.** Z pozycji leżącej podnoś się powoli, posiedź chwilę na brzegu łóżka, poczekaj aż zawroty głowy ustąpią. Unikaj pochylania się na wyprostowanych nogach, kucaj jeżeli chcesz coś podnieść z podłogi
- 9.** Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze. Wstań i je podnieś lub jeśli nie możesz wezwij dzwonkiem pomoc. Przedmioty najbardziej potrzebne ułóż w zasięgu ręki np. na szafce przyłóżkowej.
- 10.** W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki w celu odwiezienia do samochodu
- 11.** Noś okulary, unikaj nagłych zmian światła, przechodząc ze światła do ciemności lub odwrotnie: zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmian
- 12.** Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie, najlepiej z antypoślizgową podeszwą
- 13.** Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz