

Poradnik dla pacjentów i ich opiekunów- jak zapobiec upadkom w szpitalu.

Szanowny Pacjencie

Upadki w szpitalu zdarzają się dość często. Ich przyczyną może być:

- dezorientacja,
- obecna choroba i przyjmowane leki,
- choroby współistniejące,
- obce otoczenie,
- różnorakie przeszkody napotymane na korytarzach szpitalnych (łóżka, stojaki od kroplówek, sprzęt medyczny, sprzęt do utrzymania czystości)
- niewłaściwe obuwie,
- słabszy wzrok,
- pilna potrzeba dojścia do toalety itp.

Chcemy, aby twój pobyt w szpitalu był jak najbezpieczniejszy. Wszyscy wspólnie (personel, współpacjenci, opiekunowie i ty sam) możemy zminimalizować ryzyko twojego upadku.

Bardzo ważne jest abyś zwrócił się o pomoc jeśli nie czujesz się pewnie lub bezpiecznie poruszając się po naszych korytarzach.

Zamiast upaść- wezwij pomoc.

Przy przyjęciu do oddziału poinformuj pielęgniarkę czy:

- leki, które przyjmujesz powodują u ciebie dezorientację lub ospałość
- miałeś ostatnio zawroty głowy lub przewróciłeś się
- masz problemy ze stopami lub nogami?

Aby zwiększyć bezpieczeństwo poruszania się pamiętaj o:

- wezwaniu pomocy jeśli musisz wstać w nocy i czujesz się niepewnie,
- przy poruszaniu się noś zawsze obuwie, najlepiej z antypoślizgową podeszwą,
- jeśli została ci zalecona laska lub balkonik poruszaj się przy jej pomocy,
- zanim wstaniesz z łóżka posiedź przez chwilę na jego brzegu ,
- przed przeniesieniem się na wózek, zawsze sprawdź czy są zaciągnięte hamulce i czy wózek stoi stabilnie.

W czasie pobytu w szpitalu niektóre leki mogą wywoływać pilną potrzebę wyjścia do toalety. **O ile to możliwe zaplanuj te wyjścia i pamiętaj poproś o pomoc zamiast upaść.** Może być też konieczne aby pielęgniarka lub sanitariusz pozostał z tobą w toalecie dla twojego bezpieczeństwa.

Zabierz ze sobą do szpitala lub poproś opiekunów o dostarczenie jeśli używasz w domu:

- okularów
- aparatu słuchowego
- wygodne, na płaskim obcasie, nieśliskie buty, sznurowane lub zapinane na rzep
- laskę lub balkonik (opatrzone twoim nazwiskiem)

W czasie pobytu w oddziale pamiętaj:

- nigdy nie opieraj się na szafce przyłóżkowej gdyż jest ona na kółkach i może odjechać,
- miej zawsze dzwonek na wyciągnięcie ręki
- miej pod ręką często używane przedmioty (okulary, książkę, telefon)
- upewnij się że nie ma wokół łóżka przeszkód, które mogą stanowić przyczynę potknięcia się.

Jeśli podczas pobytu w oddziale chciałbyś otrzymać więcej informacji na temat zapobiegania upadkom w każdej chwili możesz porozmawiać z pielęgniarką dyżurną.