

INFORMACJA DLA PACJENTA I OPIEKUNÓW -ZAPOBIEGANIE UPADKOM-

INFORMACJA O ZALECENIACH MAJĄCYCH NA CELU ZMINIMALIZOWANIE RYZYKA UPADKU W WARUNKACH SZPITALNYCH



Drogi Pacjencie!!!




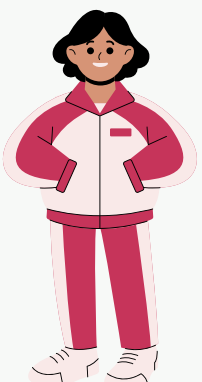



W trosce o Twoje bezpieczeństwo, przekazujemy ulotkę, w której prezentujemy zasady prewencji upadku w warunkach szpitalnych.

Upadek jest jednym z najczęściej odnotowywanych zdarzeń niepożądanych w szpitalu. Skutkiem upadku jest często uraz lub uszkodzenie ciała. Najczęściej do upadku dochodzi w sytuacjach: wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie.




PAMIĘTAJ!

Zabierz ze sobą do szpitala

- Okulary 
- Stabilne obuwie na płaskim obcasie z antypoślizgową powierzchnią 
- Aparat słuchowy 
- Odpowiednio dopasowane ubrania 
- Poinformuj personel szpitala o zażywanych lekach lub niepokojących Cię objawach tj. zawroty głowy, upadki lub utrata równowagi 

Przebywając w szpitalu



- Unikaj śliskiej podłogi
- Jeżeli w domu używasz pomocy podczas poruszania (laska, kule, balkonik), zabierz je ze sobą lub poproś personel o wsparcie i użyczenie sprzętu pomocniczego szpitala
- Zadbaj o odpowiednie oświetlenie szczególnie w godzinach nocnych
- Zanim wstaniesz z łóżka usiądź na łóżku i odczekaj chwilę
- Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczące zakazu chodzenia/ nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu 
- Podczas przebywania w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel
- Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego tam krzesła do kąpieli lub wykonaj kąpiel z pomocą osób trzecich 
- Poproś o pomoc personel szpitala 

Konsekwencje upadku

- ZŁAMANIE**
- URAZ**
- ZESPÓŁ POUPADKOWY** spadek aktywności po doznanym upadku strach i lęk przed kolejnym upadkiem i jego konsekwencjami.

Postępowanie po upadku w szpitalu

SPRAWDŹ CZY DOZNAŁEŚ OBRAŻEŃ CIAŁA PO UPADKU

Czy możesz się ruszać? Czy coś Cię boli? Czy krwawisz? Staraj się jak najmniej poruszać, jeśli czujesz ból związany z urazem

WEZWIJ POMOC

Zawołaj personel medyczny lub innego pacjenta. Jeśli nie możesz się samodzielnie podnieść krzycz lub w inny sposób zwróć na siebie uwagę (*uderzaj twardym przedmiotem o kaloryfer, stukaj w podłogę itp.*)

JEŚLI MOŻESZ SIĘ SWOBODNIE PODNIEŚĆ

Postaraj się zrobić to korzystając z pomocy np. laski, chodzika lub innego przedmiotu, który pomoże Ci zrobić to stabilnie i bezpiecznie.

POWIADOM O KAŻDYM UPADKU

Zawsze powiadom o zdarzeniu personel medyczny i swojego lekarza (*nawet jeśli w trakcie upadku nie doszło do utraty przytomności i obrażeń ciała*).