

# Jak zapobiec upadkom w szpitalu ?



## KONIECZNIE PRZEKAŻ NAM PONIŻSZE INFORMACJE



### UPADKI

Poinformuj nas czy w przeszłości zdarzył Ci się upadek. Kiedy i w jakich okolicznościach miał on miejsce.



### ZAWROTY GŁOWY

Poinformuj nas czy masz problemy z utrzymaniem równowagi, zawroty głowy, ograniczenia w poruszaniu się.



### LEKI

Poinformuj nas jakie leki przyjmujesz na stałe. Dotyczy to również preparatów ziołowych i suplementów diety.



### OKULARY

Poinformuj nas czy korzystasz z okularów, aparatu słuchowego lub zaopatrzenia ortopedycznego (kule, laska, balkonik).

## NA NASZYCH ODDZIAŁACH

W pierwszym dniu pobytu personel pielęgniarstwa zapozna Cię z topografią oddziału oraz pomieszczeniami, z których będziesz korzystał podczas pobytu w szpitalu.

Zostaniesz poinformowany o sposobie komunikacji z personelem (system przyzywowy) oraz zapewnimy Ci wygodę i bezpieczeństwo.

Personel pielęgniarstwa oceni ryzyko upadku oraz udzieli wskazówek dotyczących zapobiegania upadkom Tobie i Twoim bliskim.



# PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA PACJENTA:



Noś stabilne obuwie z antypoślizgową podeszwą – nie chodź w samych skarpetkach ani na bosą.



Rzeczy osobiste przechowuj w zasięgu ręki. Jeśli czegoś potrzebujesz, a nie możesz sam sięgnąć – **POPROŚ O POMOC PERSONEL.**



Korzystaj ze sprzętu ortopedycznego (kule, balkonik, laska), jeśli go potrzebujesz.



Poinformuj personel, jeśli czujesz się słabo, masz zawroty głowy lub jesteś po lekach nasennych.



Dzwonek przyzywowy trzymaj zawsze w zasięgu ręki.



Zwracaj uwagę na mokre i śliskie powierzchnie oraz znaki ostrzegawcze.



Po dłuższym leżeniu wstawaj powoli – najpierw usiądź, poczekaj chwilę, dopiero potem wstań.



**Po zabiegu operacyjnym NIGDY NIE WSTAWAJ SAM – zawsze poproś o pomoc personel pielęgniarski.**



Podczas kąpieli korzystaj z uchwytów, mat antypoślizgowych i pomocy personelu.

