



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Działdowie

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW POZWALAJĄCE NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW PRZY PRZYJĘCIU DO SZPITALA

- 1. Podaj lekarzowi informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.**
- 2. Koniecznie powiadom lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także o zażywanych doraźnie, dostępnych bez recepty.**
- 3. Odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi.**
- 4. Przeciwicz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku "przywoływacza" i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.**
- 5. Dowiedz się gdzie jest włącznik światła, abyś w nocy mógł z niego swobodnie skorzystać.**
- 6. Proś o pomoc zawsze - gdy jej potrzebujesz.**

W TRAKCIE POBYTU W SZPITALU

- 1. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.**
- 2. Korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.**
- 3. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dot. zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.**
- 4. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie.**
- 5. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości.**
- 6. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo - najpierw usiądź nie spuszczać nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.**
- 7. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych na oddziałach. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni - zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.**
- 8. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.**
- 9. Korzystaj z laski, balkonika, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi.**