

Πρόληψη Πτώσεων – Στο νοσοκομείο

Αν πέσετε στο νοσοκομείο, μπορεί να τραυματιστείτε και να χρειαστεί να παραταθεί η παραμονή σας σ' αυτό.

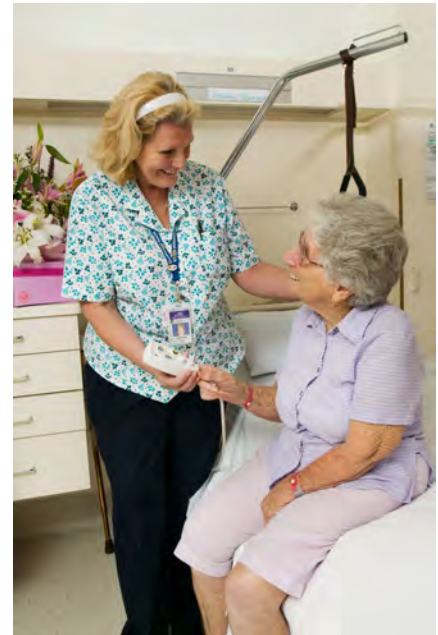
Οι περισσότεροι άνθρωποι πέφτουν κοντά στο κρεβάτι και ενώ πηγαίνουν στην τουαλέτα.

Πώς προκαλούνται οι πτώσεις;

- Όταν οι άνθρωποι είναι άρρωστοι και σε άγνωστο χώρο.
- Όταν έχουν ανεπαρκή κινητικότητα και ισορροπία (δεν περπατούν με ασφάλεια).
- Όταν φορούν υποδήματα και ρούχα που δεν εφαρμόζουν καλά.
- Όταν βιάζονται να πάνε στην τουαλέτα.
- Όταν παίρνουν φάρμακα που προκαλούν υπνηλία και ζάλη.

Χρήσιμες συμβουλές για να αποφύγετε μια πτώση στο νοσοκομείο:

- **Χρησιμοποιήστε το κουδούνι που βρίσκεται στο κρεβάτι σας.** Φροντίστε να είναι σε κοντινή απόσταση και χτυπήστε το **νωρίς** αν χρειάζεστε βοήθεια. Περιμένετε να έρθει το προσωπικό, ειδικά αν σας έχουν πει ότι χρειάζεστε βοήθεια.
- **Καθίστε για να κάνετε ντους και χρησιμοποιήστε τα κάγκελα** για να σηκωθείτε από την καρέκλα ή την τουαλέτα. Αν νιώσετε ανασφάλεια στο μπάνιο, παραμείνετε καθιστοί, χρησιμοποιήστε το κουδούνι για να καλέσετε βοήθεια και περιμένετε να σας βοηθήσουν.
- **Εξοικειωθείτε με το δωμάτιο και το μπάνιο σας.** Έχετε υπόψη σας τυχόν κινδύνους (π.χ. υγρά που έχουν χυθεί στο πάτωμα και ακαταστασία) και ενημερώστε το προσωπικό όταν παρατηρήσετε τέτοιες επικίνδυνες καταστάσεις.
- **Μη βιάζεστε όταν σηκώνεστε από καθιστή ή οριζόντια θέση.** Πείτε στο προσωπικό αν αισθανθείτε αδιαθεσία ή αστάθεια στα πόδια σας. Χρησιμοποιείτε σταθερά αντικείμενα για υποστήριξη.
- **Χρησιμοποιείτε το δικό σας βοήθημα για περπάτημα.** Πάντα να χρησιμοποιείτε το δικό σας βοήθημα για περπάτημα και διατηρείτε το σε κοντινή απόσταση.
- **Φοράτε ασφαλή υποδήματα.** Φοράτε υποστηρικτικά παπούτσια, παντόφλες ή αντιολισθητικές κάλτσες που εφαρμόζουν καλά στα πόδια σας – όχι ξύφτερνες παντόφλες ή σαγιονάρες. Μην περπατάτε με κάλτσες ή ιατρικά καλσόν χωρίς αντιολισθητικές σόλες.
- **Φοράτε τα γυαλιά σας.** Διατηρείτε τα γυαλιά σας καθαρά και σε προσιτή απόσταση.
- **Τη νύχτα.** Χρησιμοποιείτε το κουμπί φωτισμού στο κουδούνι κλήσης για να ανάψετε το φως πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι. Ανάβετε το φως στο μπάνιο.



Photo© Queensland Health

Αν πέσετε - μη σηκωθείτε μόνοι σας - περιμένετε να σας βοηθήσουν.

Πρόληψη Πτώσεων – Στο νοσοκομείο

Πράγματα που χρειάζεστε στο νοσοκομείο:

- Όλα τα φάρμακα που παίρνετε τώρα, συμπεριλαμβανομένων των συμπληρωμάτων.
- Νυχτικό/πυτζάμα με μήκος πάνω από τον αστράγαλο.
- Παπούτσια, παντόφλες, ή αντιολισθητικές κάλτσες που εφαρμόζουν καλά.
- Οποιοδήποτε εξοπλισμό που χρησιμοποιείτε συνήθως, όπως γυαλιά, βοηθήματα για περπάτημα, ακουστικά βαρηκοΐας και εφεδρικές μπαταρίες.

Το προσωπικό:

- Θα ελέγξει και θα αξιολογήσει τον κίνδυνο πτώσης σας. Θα συζητήσει μ' εσάς και την οικογένεια/τον φροντιστή σας στρατηγικές για μείωση κινδύνων. Αυτές θα συμπεριληφθούν στο σχέδιο φροντίδας σας.
- Θα συνεργάζεται με άλλους οι οποίοι ειδικεύονται στην πρόληψη πτώσεων, όπως ένα φυσιοθεραπευτή ή/και εργοθεραπευτή, για να συνδράμουν στη φροντίδα σας.

Αν πέσετε, το προσωπικό:

- Θα συμβουλευτεί εσάς και την οικογένεια/τον φροντιστή σας για να διαπιστώσει γιατί πέσατε και θα επαναλάβει την αξιολόγηση του κινδύνου να πέσετε και πάλι.
- Θα κάνει αλλαγές στη φροντίδα σας για να είστε πιο ασφαλείς.
- Θα κανονίσει επανεξέταση από γιατρό.

Η πρόληψη πτώσεων είναι σημαντική και όταν θα πάτε στο σπίτι.

Πριν φύγετε από το νοσοκομείο, μπορεί να σας παραπέμψουν για περαιτέρω επανεξέταση ή υπηρεσίες που έχουν σκοπό να αυξήσουν την ασφάλειά σας στο σπίτι.

Αναγνώριση:

Πρόγραμμα Πρόληψης Πτώσεων Τοπικών
Υγειονομικών Περιφερειών Σύδνεϋ και
Νοτιοδυτικού Σύδνεϋ

Πρόγραμμα Πρόληψης Πτώσεων Τοπικών
Υγειονομικών Περιφερειών Βόρειου Σύδνεϋ
και Κεντρικής Ακτής

Για περαιτέρω πληροφορίες σαρώστε εδώ με το
έξυπνο τηλέφωνό σας



Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: falls@cec.health.nsw.gov.au
Διαδίκτυο: www.cec.health.nsw.gov.au

