

Предотвращение падения – в больнице (Falls Prevention – In hospital)

Если вы упали в больнице, это может привести к травмам и, соответственно, к более длительному пребыванию в больнице.

Большинство случаев падения бывает около койки и по пути в туалет.

Почему люди падают? (What causes people to fall?)

- Из-за нездоровья и нахождения в незнакомом месте.
- Из-за проблем с мобильностью и балансом (небезопасно при ходьбе).
- Из-за неудобной обуви и одежды.
- Из-за неотложной потребности сходить в туалет.
- Из-за принятия лекарств, которые вызывают сонливость/головокружение.



Photo© Queensland Health

Важные советы для предотвращения случаев падения в больнице (Top tips to prevent a fall in hospital):

Нажмите на зуммер. Следите за тем, чтобы он был в пределах досягаемости и нажмите на него сразу же, когда вам потребовалась помощь. Дождитесь сотрудников больницы, особенно если вам сказали, что вам требуется помощь.

Принимайте душ в сидячем положении и держитесь за поручни, когда вы встаете со стула или туалетного сиденья. Если вы не чувствуете себя в безопасности в ванной, не вставайте, а нажмите на зуммер и ждите помощи.

Ознакомьтесь со своей комнатой и ванной. Следите за тем, чтобы не было опасности (например, разлитой жидкости и захламления), а обнаружив ее, сообщите сотрудникам больницы.

Не спешите. Вставая со стула или ложась в постель, сообщайте сотрудникам больницы о случаях, когда вам нехорошо или вы потеряли устойчивость в ногах. Опирайтесь на устойчивые предметы.

Пользуйтесь приспособлением для ходьбы. Всегда пользуйтесь своим приспособлением и держите его в пределах досягаемости.

Носите стабильную обувь. Носите удобную обувь, тапки или нескользящие носки, которые удобно на вас сидят, – домашние туфли без задника и резиновые шлёпанцы на ремешке не допустимы. Не ходите в носках или хирургических чулках без нескользящей подошвы.

Надевайте очки. Держите свои очки в чистоте и в пределах досягаемости.

Ночью. Нажимайте на кнопку устройства вызова для включения света перед тем, как встать с постели. Включайте свет в ванной.

Если вы упали – не пытайтесь встать самостоятельно – дождитесь помощи.

Предотвращение падения – в больнице (Falls Prevention – In hospital)

Что вам потребуется в больнице (Things you need in hospital):

- Все лекарства, которые вы принимаете в настоящее время, в т.ч. то, что не прописано врачом (например, витаминные и прочие добавки).
- Ночную одежду, не доходящую до лодыжек.
- Удобные туфли, тапочки или нескользящие носки.
- Любые приспособления, которыми вы обычно пользуетесь, такие как очки, приспособления для ходьбы, слуховые аппараты и запасные батарейки.

Сотрудники больницы (Hospital staff will):

- Произведут проверку и оценят ваш риск падения. Обсудят с вами и вашими родственниками/опекунами меры по снижению риска. Они будут указаны в плане ухода за вами.
- Свяжутся со специалистами по предотвращению падения, такими как физиотерапевт и/или трудотерапевт, для оказания помощи по уходу за вами.

Если вы упали, сотрудники больницы (If you do have a fall, hospital staff will):

- Поговорят с вами и вашими родственниками/опекунами для выяснения того, почему вы упали, и вновь оценят риск падения в дальнейшем.
- Внесут изменения в порядок ухода за вами, чтобы обеспечить вашу безопасность.
- Договорятся об обследовании врачом.

Предотвращение падения также важно после выписки домой.

До выписки из больницы вас могут направить на дополнительное обследование или получение дополнительных услуг, чтобы обеспечить вашу безопасность дома.

