



EDUKACJA PROZDROWOTNA DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN PROFILAKTYKA UPADKÓW

CHCEMY, ABY TWÓJ POBYT W SZPITALU BYŁ MOŻLIWIE JAK NAJBEZPIECZNIEJSZY

**Pamiętaj, że szpital nie jest przestrzenią oswojoną jak dom,
więc możesz potrzebować dodatkowej pomocy przy poruszaniu się.**

Prosimy abyś nas poinformował:

- czy przewróciłeś się ostatnio lub miałeś zawroty głowy, zaburzenia równowagi,
- czy masz problemy ze stopami lub nogami,
- czy twoje leki powodują u Ciebie ospałość, dezorientację lub słabą koordynację,
- o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi oraz o lekach zażywanych doraźnie.

Personel:

- pomoże Ci w zadomowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo,
- wskaże drogę do toalety, Twojego pokoju, punktu pielęgniarstwa,
- pokaże, gdzie jest wyłącznik światła,
- wskaże i przećwicz z Tobą korzystanie z dzwonka przyzywowego,
- oceni, czy grozi ci ryzyko upadku, porozmawia z Tobą, twoją rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka.

Prosimy, w trakcie hospitalizacji:

- używaj stabilnego w odpowiednim rozmiarze obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego,
- jeżeli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je ze sobą do szpitala,
- przynieś ze sobą sprzęt pomocniczy przy chodzeniu, jeżeli takowy używasz (kule, laska, trójnóg, opatrzone nalepką z twoim nazwiskiem), jeżeli nie masz sprzętu szpital Ci go zapewni,
- unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
- pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym ma się odbyć zawsze w obecności personelu medycznego,
- przestrzegaj zaleceń personelu, (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu),
- jeżeli masz trudności z poruszaniem się wychodząc z sali chorych pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś o pomoc pielęgniarkę, opiekunkę, rehabilitanta lub rodzinę,
- zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel,
- podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel w obecności innych osób (rodzina, opiekunka, pielęgniarka),
- po dłuższym leżeniu wstawaj z łóżka stopniowo-usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę, powoli wstań. W przypadku trudności poproś o pomoc personel lub rodzinę,
- w przypadku zawrotów głowy powiadom natychmiast personel medyczny,
- pamiętaj, że meble szpitalne np. przejezdne stoliki na posiłki, niektóre szafki przyłóżkowe mają kółka, które mogą odjechać i nie stanowią bezpiecznego oparcia,
- przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź, czy podnóżki są podniesione,
- miej blisko pod ręką „przedmioty” często używane: okulary telefon, butelka z napojem,
- dzwonek przyzywowy miej zawsze na wyciągnięcie ręki, abyś mógł wezwać pomoc w razie potrzeby,
- w przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki, który ułatwi Ci dotarcie do środka transportu,
- proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

KOORDYNATOR ZESPÓŁÓW PIELĘGNIARSTWA I FIZJOTERAPII
SP ZOZ MSWiA w Łodzi

mgr piel. Justyna Olszyska