



کد پروشور: ka-03-30

گرد آوری: اول-۱۴۰۳

پیشگیری از سقوط

واحد آموزش پرستاری بیمارستان کارگر تراو

گرد آوری و نظارت:

فاطمه مهدوی - کارشناس هماهنگ کننده ایمنی بیمار

پیام (سان ایچا) کانال آموزش و آرامش:

@amozesh_kargarnejad

۱۱- در صورت خیس بودن کف اتاق، بخش یا سرویس بهداشتی به پرستار اطلاع دهید، زیرا خیس بودن کف بخش می تواند منجر به افتادن و ایجاد شکستگی، ضربه به سر و حتی مرگ شود

۱۲- در صورتی که سابقه افتادن قبلی دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید و الزم است کلیه احتیاطات فوق را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره در طول مدت اقامتتان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید.

۱۳- قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید.

۱۴- در صورت داشتن سرگیجه در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و پرسنل را صدا بزنید.

۱۵- هرگز در تاریکی و روی زمین خیس و نمناک راه نروید.

هنگام بستری حتما موارد زیر را به پرستار اطلاع دهید:

اگر سابقه سقوط از تخت یا افتادن دارید.

اگر تکرر ادرار دارید

اگر اختلال در حرکت، معلولیت، اختلال در بینایی یا شنوایی دارید .

اگر سابقه بیماریهای قلبی، فشار خون، دیابت ، اعصاب و... دارید و نام دارو هایی که مصرف می کنید .

اگر از وسایل کمک حرکتی استفاده می کنید.

بیماران و مددجویان گرامی با آرزوی بهبودی برای شما عزیزان جهت پیشگیری از سقوط در محیط بیمارستان به نکات ذیل توجه فرمائید:

۱- بدو بستری در بخش ، با فضای فیزیکی بخش آشنا و از محل سرویس بهداشتی مطلع شوید.

۲- توجه کنید که زرده های محافظ دو طرف تخت همیشه بالا باشند.

۳- در صورت مشاهده هر گونه خرابی و اشکال در زرده های تخت به پرستار گزارش دهید.

۴- اگر ضعف ، سرگیجه یا عدم تعادل دارید به هیچ وجه از تخت خارج نشوید و پرسنل (پرستار/کمک پرستار) را آگاه کرده و تا آمدن پرسنل منتظر بمانید.

۵- اگر از وسایل کمک حرکتی مثل عصا یا واکراستفاده می کنید ، آن را کنار خود و در دسترس قرار دهید.

۶- در صورتی که برای پایین آمدن از تخت و راه رفتن تقاضای کمک کردید تا آمدن پرسنل منتظر بمانید .

۷- قبل از خروج از تخت ، برای رفع سرگیجه و به دست آوردن تعادل ، حتما چند دقیقه روی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان نمایید .

۸- حتما هنگام راه رفتن از دمپایی یا کفش مناسب استفاده کنید.

۹- به اطراف خود نگاه کنید، آهسته گام بردارید و قبل از پایین آمدن از تخت تقاضای کمک نمایید و حتما از وسایل کمک حرکتی استفاده نمائید.

۱۰- در صورتی که نمی توانید روی پای خود بایستید به پرسنل ، بیمارستان، (پرستار / کمک پرستار) اطلاع دهید.

افتادن بیمار در بیمارستان ممکن است منجر به آسیب های جدی مانند شکستگی ها، ضربه به سر و حتی مرگ برای بیماران شود. در حالی که بیشتر موارد سقوط (افتادن) بیمار قابل پیشگیری می باشد. سقوط ممکن است از روی تخت یا صندلی، از روی سطوح ناصاف، لغزنده، مرطوب، در زمان استراحت یا حرکت و یا انجام فعالیت های بازتوانی اتفاق بیفتد.

بیماران در بیمارستان به دلایل زیر سقوط می کنند:

- ✓ ضعف بیمار به دلیل بیماری
- ✓ عدم وضعیت مناسب فیزیکی بیمار (سرگیجه، فلج کلی یا قسمتی از بدن، ناتوانی در راه رفتن و ...)
- ✓ سالمندان و سن زیر ۳ سال
- ✓ مشکلات بینایی (کم بینایی و نا بینایی)
- ✓ افت ناگهانی قندخون یا فشارخون
- ✓ بیقراری
- ✓ توهم
- ✓ وزن زیاد و محدودیت های حرکتی
- ✓ عدم استفاده از وسایل کمک حرکتی
- ✓ تکرر ادار
- ✓ پوکی استخوان
- ✓ نداشتن همراه
- ✓ تاریکی بخش در شب
- ✓ سرخوردن به علت خیس بودن کف زمین بخش و سرویس های بهداشتی
- ✓ پائین بودن نرده و محافظ تخت

بیمار گرامی برای کاهش خطر افتادن به موارد زیر توجه کنید:

- حتی الامکان نرده محافظ تخت را پایین نیاورید و از گوشه تخت اقدام به پائین آمدن از تخت کنید.

- به هیچ وجه از روی نرده تخت، خارج نشوید.

- پس از پایین کشیدن بدساید آن را رها کنید و جهت جلوگیری از ایجاد سرو صدا آن را نگه ندارید.

- اگر بیمار در طول شب قصد خروج از تخت را داشتید پرستار را صدا کنید.

- هنگام راه رفتن مطمئن شوید که وسیله ای در مسیر تردد شما نیست.

- در صورت خیس بودن کف اتاق، بخش یا سرویس بهداشتی به پرستار اطلاع دهید، زیرا خیس بودن کف بخش می تواند منجر به افتادن و ایجاد شکستگی، ضربه به سر و حتی مرگ شود.

- در صورتی که سابقه افتادن قبلی دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید و الزام است کلیه احتیاطات فوق را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره در طول مدت اقامتتان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید.

- بسیاری از موارد افتادن بیمار، هنگامی رخ می دهد که بیمار سعی می کند از تخت پایین بیاید. در صورتی که برای رفتن به سرویس بهداشتی، حمام و راه رفتن نیاز به پایین آمدن از تخت دارید باید موارد زیر را رعایت کنید:

- هرگز نرده محافظ تخت را پایین نیاورید.

- کفش یا دمپایی مناسب بپوشید.

- قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید.

- در صورت داشتن سرگیجه در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و پرسنل را صدا بزنید.

