

در صورتی که نمی توانید روی پای خود بایستید به پرسنل بیمارستان (پرستار، خدمات) اطلاع دهید.

- در صورت عدم تعادل از پرستار خود وسایل کمک حرکتی (واکر، ویلچر، عصا و...) بخواهید و در هنگام بلند شدن و راه رفتن از آن استفاده نمائید.
- 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 پس از مصرف داروها احساس خواب آلودگی یا گیجی کردید به پزشک خود اطلاع دهید.

- عدم استفاده از وسایل کمک حرکتی
- تاریکی بخش در شب -
- خیس بودن کف زمین بخش و سرویس بهداشتی
- پایین بودن نرده محافظ تخت

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

- در صورتی که برای پایین آمدن از تخت، راه رفتن تقاضای کمک کردید تا قبل از آمدن پرسنل منتظر بمانید.
- حتما هنگام راه رفتن از دمپایی یا کفش استفاده کنید.
- 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.

بیمار گرامی در صورتی که **سابقه افتادن قبلی** دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید،

پس لازم است کلیه احتیاطات را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره در طول مدت اقامت تان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید. بخاطر داشته باشید که محیط بیمارستان به اندازه منزل شما برایتان آشنا نیست بنابراین لازم است برای پیشگیری از افتادن در بیمارستان موارد درج شده را رعایت فرمائید

**بیماران در بیمارستان به دلیل های زیر سقوط می کنند:**

- ضعف بیمار به دلیل بیماری و عدم وضعیت مناسب فیزیکی بیمار (سرگیجه، فلج کلی یا قسمتی از بدن، ناتوانی در راه رفتن و ...)
- سالمند بودن
- مشکلات بینایی



بیمارستان امام هادی(ع)فراشبند

### راه های پیشگیری از سقوط بیمار



تهیه کننده: مهوش برزگرلو

سال تدوین: پاییز ۱۴۰۳

سال بازنگری: پاییز ۱۴۰۷

کد: EAC-PM-413-00

منبع: چک لیست معاونت درمان معیار ارزیابی ریسک

سقوط بیمار / کتابچه راهنمای پیشگیری از سقوط

- قبل از ترک حمام حتما زنگ احضار پرستار را فشار داده و درخواست کمک نمایید و تا آمدن پرسنل بیمارستان منتظر بمانید



- بیمارانی که در گروه بیماران با خطر بالای افتادن در بیمارستان هستند جهت پیشگیری از سقوط (افتادن) نیاز به همکاری شما با پرسنل بیمارستان دارد.
- برای ترخیص ایمن از بیمارستان لازم است زیر را در مدت اقامت تان در بیمارستان رعایت فرمائید

### بیمار گرامی

- 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:
- زنگ احضار پرستار (بالای سر تخت) را فشار دهید و تا آمدن کمک منتظر بمانید.
  - هرگز نرده محافظ تخت را پایین نیاورید
  - کفش یا دمپایی بپوشید
  - هرگز در تاریکی راه نروید و حتما لامپ را هنگام ورود به سرویس بهداشتی و یا خروج از تخت در شب روشن کنید.
  - قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید.
  - در صورت سرگیجه داشتن در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و زنگ احضار پرستار را فشار دهید.