

# Wskazówki, jak zapobiec upadkom i zapewnić ci bezpieczeństwo w szpitalu

Polish – Tips to prevent falls and keep you safe

## Podsumowanie punktów do zapamiętania

- Jest bardzo ważne zwrócić się o pomoc, jeśli nie czujesz się pewnie lub bezpiecznie poruszając się po szpitalu
- By porozmawiać na temat sprowadzenia do minimum upadków, prosimy porozmawiać ze swoją pielęgniarką lub opiekunem
- Wezwij pomoc, zamiast upaść

## Chcemy, żeby twój pobyt w szpitalu był możliwie jak najbezpieczniejszy

Niestety upadki w szpitalu zdarzają się często, choć tylko niewiele z nich powoduje poważne obrażenia. Upadek może osłabić twoją wiarę w zdolność poruszania się i przedłużyć twój pobyt w szpitalu. Upadki mogą nastąpić w wyniku:

- obecnej choroby i brania leków
- pewnych schorzeń
- obcego otoczenia
- przeszkód
- słabej równowagi
- niewłaściwego obuwia
- słabego wzroku
- dezorientacji
- pilnej potrzeby dojścia do toalety



Personel, pacjenci i opiekunowie – wszyscy oni mogą zminimalizować ryzyko twojego upadku. Niniejsza broszura przedstawia w zarysie sposoby osiągnięcia tego celu.

## Prosimy, byś nam powiedział:

- czy przewróciłeś się ostatnio lub miałeś zawroty głowy
- czy masz problemy ze stopami lub nogami
- czy twoje leki powodują u ciebie ospałość, dezorientację lub słabą koordynację

## Bezpieczne poruszanie się:

- zawsze używaj laski, balkonika lub ochraniaczy bioder, jeżeli zostały ci zalecane
- przy poruszaniu się, noś zawsze obuwie
- posiedź przez chwilę na brzegu łóżka, zanim wstaniesz lub przeniesiesz się na wózek inwalidzki
- przed przeniesieniem się na wózek, zawsze wciśnij hamulce i sprawdź, czy podnóżki są podniesione
- wezwij pomoc, jeżeli musisz wstać w nocy

## Chodzenie do toalety:

Twoja rutyna chodzenia do toalety może ulec zmianie w czasie twojego pobytu w szpitalu. Niektóre leki mogą wywołać u ciebie pilną potrzebę pójścia do toalety. Twoja pielęgniarka być może będzie musiała pozostać z tobą w łazience/toalecie dla twojego bezpieczeństwa. O ile to możliwe, zaplanuj

te wyjścia i pamiętaj: „**Wezwij pomoc, zamiast upaść**”.

## Czego należy oczekiwać po przyjeździe do szpitala

### Personel:

- pomoże ci w zadomowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo ze strony twojego otoczenia
- zorientuje cię w dojściu do twojego pokoju, toalety i wspólnych pomieszczeń
- oceni, czy grozi ci ryzyko upadku, a następnie porozmawia z tobą i twoją rodziną na temat zmniejszenia jakiegokolwiek ryzyka

### Prosimy przynieść do szpitala:

- swoje okulary
- swój aparat słuchowy
- swoją laskę lub balkonik (opatrzone nalepką z twoim nazwiskiem)
- wygodne, nieśliskie buty na płaskim obcasie, sznurowane lub zapinane na rzep
- leki i tabletki, które obecnie bierzesz (zostaną one sprawdzone w czasie twojego pobytu w szpitalu)

### W czasie twojego pobytu w szpitalu:

- miej zawsze dzwonek na wyciągnięcie ręki, żebyś mógł wezwać pomoc w razie potrzeby
- miej pod ręką często używane przedmioty, takie jak okulary i przyrządy pomocy w chodzeniu
- upewnij się, że nie ma wokół łóżka przeszkód, o które mógłbyś się potknąć
- nigdy nie opieraj się na nocnym stoliku lub stoliku na posiłki, gdyż są one na kółkach i mogą odjechać

### Pomoce w zapewnieniu bezpieczeństwa

Mogą zostać zalecone pomoce w zapewnieniu bezpieczeństwa w szpitalu. Należą do nich:

- łóżka, które można opuszczać, by być bardzo blisko podłogi
- przeciwpoślizgowa mata umieszczona na podłodze blisko łóżka
- materac zapobiegający stoczenia się z łóżka
- alarmy przy łóżku i krześle



### Rodzina i przyjaciele mogą pomóc:

- dopilnowując, by dzwonek i stolik nocny były w twoim zasięgu ręki
- przypominając ci, żebyś poprosił pielęgniarkę o pomoc przy wstawaniu z łóżka, jeśli trzeba
- informując przed wyjściem ze szpitala pielęgniarkę, że jesteś dezorientowany, żeby zadbała o twoje bezpieczeństwo
- pozostając z tobą, kiedy grozi ci duże ryzyko upadku lub doświadczasz dezorientacji w czasie pobytu w szpitalu

**Kontakt:** Jeśli masz jakieś pytania dotyczące informacji zawartych w tej broszurze, lub chciałbyś otrzymać więcej informacji, jak możesz pomóc zapobiec upadkom, prosimy porozmawiać z dyżurną pielęgniarką.

Falls Committee | PBA07.01E | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Uaktualnione w marcu 2017



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional