

Düşmeleri önlemek ve güvenli olmanız için öneriler

Turkish – Tips to prevent falls and keep you safe

Hatırlanacak noktaların özeti

- Hareket etme konusunda kendinizi rahat veya güvende hissetmiyorsanız yardım istemek çok önemlidir
- Düşme riskini en az seviyeye indirmek için lütfen hemşire veya bakıcı ile görüşün
- Arayıp yardım isteyin, düşmeyin

Sizin mümkün olduğunca emniyette olmanızı istiyoruz

Maalesef hastanede düşmeler çok yaygın, ancak bunların çok azı ciddi yaralanmalara sebep oluyor. Düştüğünüzde yürüme konusunda güven duygunuzu kaybedebilirsiniz ve hastanede kalış süreniz uzayabilir.

İnsanların düşme nedenleri şunlardır:

- mevcut hastalık ve ilaçlar
- bazı sağlık sorunları
- tanıdık olmayan çevre
- engeller
- denge sorunu
- güvenli olmayan ayakkabı
- görme bozukluğu
- kafa karışıklığı
- acele tuvalete gitme ihtiyacı

Düşme riskinin en az düzeye indirilmesinde görevliler, hastalar ve bakıcıların katkıları vardır. Bu broşür bunun başarılmasının yollarını özetlemektedir.



Bize aşağıda belirtilenleri söylemenizi istiyoruz:

- son zamanlarda düştünüz mü veya başınız döndü mü
- ayaklarınız ve bacaklarınızda sorun var mı
- ilaçlarınız sizde uyku hali, kafa karışıklığı veya koordinasyon eksikliği yaratıyor mu

Güvenli olarak dolaşmak için:

- size tavsiye edildiyse her zaman bir baston, yürüme desteği çatkısı veya kalça koruyucuları kullanın
- dolaşırken ayakkabınız her zaman ayağınızda olsun
- ayağa kalkmadan veya tekerlekli sandalyaya geçmeden önce kısa bir süre yatağın kenarına oturun
- tekerlekli sandalyaya geçmeden önce freni çekilmiş ve taban levhası kalkmış olsun
- gece kalkma ihtiyacınız olduğunda yardım isteyin

Tuvalete gitmek:

Tuvalete gitme alışkanlıklarınız tedavi gördüğünüz sürede değişebilir. Bazı ilaçlar tuvalete acilen gitme ihtiyacı yaratabilir. Hemşirenizin veya bakıcınızın güvenliğinizi için banyoda/tuvalette yanınızda kalması gerekebilir. Bu gidişleri mümkün olduğunca planlayın ve şunu sakın unutmayın: **'Arayıp yardım isteyin, düşmeyin'**.

Hastaneye geldiğinizde olması beklenen şeyler

Görevlilerin yapacakları

- yerleşmenize ve çevrenizin güvenli olmasına yardım etmek
- size odanızı, tuvaletleri ve toplumsal alanları tanıtmak
- düşme riskiniz olup olmadığını değerlendirdikten sonra, risklerin azaltılması konusunda sizinle ve ailenizle konuşmak

Hastaneye getirmeniz gerekenler:

- gözlüğünüz
- işitme cihazınız
- üstünde isminiz olan baston veya yürüme desteği çatkınız
- ayakkabı bağı veya cırcırt bantla bağlanan rahat, topuksuz, altı kaymayan ayakkabı
- kullanmakta olduğunuz ilaçlar ve tabletler - hastaneye geldiğinizde bunlar yeniden gözden geçirilecektir.

Hastanede iken dikkat etmeniz gerekenler:

- İhtiyacınız olduğunda yardım isteyebilmeniz için çağrı zili her zaman kolayca ulaşabileceğiniz yerde olsun
- gözlük ve yürümenize yardımcı olan aletler gibi sık sık kullanılan şeyler ulaşabileceğiniz yerde olsun
- yatak çevresinde takılıp düşebileceğiniz engellerin olmamasına dikkat edin
- başucu sehпасı veya yemek sehpalarına sakın yaslanmayın, çünkü tekerlekleri olduğundan kayabilirler

Güvenlik aygıtları

Hastanedeki güvenliğiniz için aşağıdaki güvenlik aygıtları tavsiye edilebilir:

- yere çok yakın olmak için seviyesi indirilebilen yataklar
- seviyesi indirilmiş yatakların yakınına yerleştirilen altı kaymaz cinsten paspas
- yataktan yuvarlanarak düşmeyi önleyen cins bir yatak
- yatak ve koltuk alarmları

Aile üyeleri ve arkadaşlarınız aşağıda belirtilenleri yaparak size yardımcı olabilir:

- çağrı zili ve başucu sehпасının ulaşabileceğiniz yerde olmasını sağlar
- kalkarken, gerekiyorsa hemsireden yardım istemenizi size hatırlatır
- kafa karışıklığı ve yönelim bozukluğu sorunuz varsa güvenlik önlemlerinin alınabilmesi için ayrılmadan önce hemşireye haber verir
- hastanede kalmanız sırasında düşme ve kafa karışıklığı riskiniz yüksek ise sizinle kalır

Bilgi için ilişki: Bu broşürde yer alan bilgilerle ilgili sorularınız varsa veya düşmeleri önlemek için nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda daha fazla bilgi isterseniz, lütfen Görevli Hemşire ile konuşun.

Falls Committee | PBA07.01G | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Expiry March 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