

# Συμβουλές για την αποφυγή πτώσεων και για να παραμένετε ασφαλείς

Greek – Tips to prevent falls and keep you safe

## Περιληπτικά Σημεία που πρέπει να θυμάστε

- Είναι πολύ σημαντικό να ζητάτε βοήθεια αν δεν αισθάνεστε άνετα ή ασφαλείς να κινήσετε
- Για να μιλήσετε για τη μείωση πτώσεων, παρακαλείστε να μιλήσετε στο νοσηλευτή ή φροντιστή σας
- Καλέστε, μην πέσετε

## Θέλουμε να είστε όσο το δυνατόν ασφαλέστεροι

Δυστυχώς οι πτώσεις είναι κοινές, αλλά μόνο λίγες προκαλούν σοβαρούς τραυματισμούς. Μια πτώση μπορεί να επηρεάσει την εμπιστοσύνη σας στο περπάτημα και ίσως επεκτείνει την παραμονή σας στο νοσοκομείο ή να καταλήξετε εκεί.

Οι άνθρωποι πέφτουν λόγω:

- τρέχουσας ασθένειας και φαρμάκων
- ορισμένων ιατρικών παθήσεων
- του άγνωστου περιβάλλοντος
- εμποδίων
- κακής ισορροπίας
- ανασφαλών υποδημάτων
- κακής όρασης
- σύγχυσης
- επείγουσας ανάγκης για τουαλέτα



Το προσωπικό, οι ασθενείς και φροντιστές έχουν όλοι ρόλο στη συμβολή ελαχιστοποίησης του κινδύνου πτώσης. Το φυλλάδιο αυτό θα περιγράψει τους τρόπους για την επίτευξη αυτής.

## Σας ζητούμε να μας ενημερώνετε:

- σε περίπτωση που έχετε πέσει κάτω ή είχατε πρόσφατα ζαλάδα
- αν έχετε προβλήματα με τα πόδια σας
- αν τα φάρμακά σας σας προκαλούν υπνηλία, σύγχυση ή κακό συντονισμό κινήσεων

## Για να κινήστε με ασφάλεια:

- να χρησιμοποιείτε πάντα ένα μπαστούνι ή περιπατητήρα ή προστατευτικά γοφού αν σας έχουν συστηθεί
- να φοράτε πάντα παπούτσια όταν κινείστε
- να κάθεστε στο πλάι του κρεβατιού για ένα μικρό χρονικό διάστημα πριν σταθείτε όρθιοι ή καθίσετε στο αναπηρικό σας αμαξίδιο
- να βάζετε πάντοτε τα φρένα και να βεβαιώνετε ότι τα ποδοστηρίγματα είναι σε όρθια θέση πριν καθίσετε σε αναπηρικό αμαξίδιο
- καλέστε για βοήθεια αν χρειαστείτε να σηκωθείτε στη διάρκεια της νύχτας

## Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα:

Η ρουτίνα σας χρήσης της τουαλέτας μπορεί να αλλάξει ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να σας κάνουν να θέλετε να πηγαίνετε στην τουαλέτα επειγόντως. Ο νοσηλευτής/η νοσηλεύτρια ή ο φροντιστής σας ίσως χρειάζονται να είναι μαζί σας στην τουαλέτα/στο αποχωρητήριο για την ασφάλειά σας. Όπου είναι δυνατόν σχεδιάζετε αυτές τις επισκέψεις και να θυμάστε: **«Καλέστε, μην πέσετε».**

# Τι να αναμένετε όταν είστε στο νοσοκομείο

## Το προσωπικό θα:

- σας βοηθήσει να εγκατασταθείτε και να διατηρήσετε τον περιβάλλοντα χώρο σας ασφαλή
- σας δείξει το δωμάτιό σας, τις τουαλέτες και τους κοινόχρηστους χώρους
- αξιολογήσει αν διατρέχετε κίνδυνο πτώσης, και μετά θα μιλήσει μαζί σας και με την οικογένειά σας για το πώς να μειωθεί ο οποιοσδήποτε κίνδυνος

## Παρακαλείστε να φέρετε στο νοσοκομείο:

- τα γυαλιά σας οράσεως
- τα ακουστικά βοηθήματα
- το μπαστούνι ή περιπατητήρα σας «Π» (με το όνομά σας σε ετικέτα)
- άνετα ίσια παπούτσια που δεν γλιστρούν και που δένονται με κορδόνια ή βέλκρο
- τα τρέχοντα φάρμακα και δισκία σας - αυτά θα επανεξεταστούν, ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο

## Ενώ είστε στο νοσοκομείο:

- να έχετε πάντα εύκολη πρόσβαση στο κουδούνι κλήσης
- να κρατάτε σε εύκολη πρόσβαση συχνά χρησιμοποιούμενα αντικείμενα όπως γυαλιά οράσεως και βοηθήματα βάδισης
- να βεβαιώνετε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια γύρω από το κρεβάτι για να σκοντάψετε
- μην στηρίζετε σε κομοδίνα κρεβατιού ή σε τραπέζακια φαγητού επειδή έχουν τροχούς και κινούνται

## Βοηθήματα ασφάλειας

Μπορεί να σας συστηθεί η χρήση βοηθημάτων ασφάλειας για να παραμείνετε ασφαλείς στο νοσοκομείο. Αυτά περιλαμβάνουν:

- κρεβάτια που μπορούν να χαμηλώσουν για να είστε πολύ κοντά στο έδαφος
- τοποθέτηση μικρού χαλιού στο πάτωμα που δεν γλιστράει κοντά στο χαμηλωμένο κρεβάτι
- ένα στρώμα που αποτρέπει την πτώση από το κρεβάτι
- συναγερμούς κρεβατιού και καρέκλας

## Οι οικογένεια και φίλοι μπορούν να βοηθήσουν:

- με το να διαβεβαιώνουν ότι μπορείτε να φτάνετε το κουδούνι κλήσης και το κομοδίνο
- με το να σας υπενθυμίζουν να ζητάτε από το νοσηλεύτη βοήθεια όταν σηκώνεστε, αν αυτό απαιτείται
- να λένε στο νοσηλεύτη πριν φύγουν αν αισθάνεστε σύγχυση ή αποπροσανατολισμό, έτσι ώστε να ληφθούν μέτρα ασφαλείας
- με το να μένουν μαζί σας αν αντιμετωπίζετε υψηλό κίνδυνο πτώσης ή αισθάνεστε συγχυσμένοι

**Επαφή:** Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις για τις πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο, ή θα θέλατε περισσότερες για το πώς να αποτρέψετε τις πτώσεις, παρακαλείστε να ρωτήσετε τον Υπεύθυνο Νοσηλεύτη.

Falls Committee | PBA07.01C | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Αναθεώρηση Μάριος 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