

برای پیشگیری از سقوط چه کنیم؟

✓ حفاظ تخت خود را همیشه بالا نگه دارید.

✓ از سالم بودن ریل و حفاظ تخت خود مطمئن شوید .



✓ 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:

✓ به هیچ وجه از روی نرده تخت خارج نشوید .

✓ قبل از خروج از تخت برای رفع سرگیجه و حفظ تعادل چند دقیقه روی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان کنید .

تعریف سقوط :

هر وقت صحبت از سقوط می شود، همه فکر افتادن از ارتفاع بلند را در ذهن خود مجسم می کنند ولی در صورتی که به هر دلیلی به صورت ناگهانی و تصادفی شما دچار تغییر وضعیت شوید، به این حالت سقوط می گویند. مثلا از حالت ایستاده ناگهانی به حالت خوابیده روی زمین و یا از حالت خوابیده روی تخت روی زمین بیفتید، این حالت برای شما سقوط اتفاق افتاده است. این وضعیت ممکن است با آسیب و یا بدون آسیب باشد. ممکن است شما در زمان بلند شدن از روی زمین، تخت و یا صندلی دچار سرگیجه شده و به طور ناخواسته روی زمین بیفتید در این حالت نیز سقوط اتفاق افتاده است .



بیمارستان تخصصی شهید رجایی گلدشت

راه های پیشگیری از سقوط بیمار

کد پمفلت : RHPM .EM



شهریور ماه ۱۴۰۰

- ✓ حتی اگر آسیبی هم ندیده اید و شرایط شما تغییر نکرده است، پرستار را در جریان سقوط خود قرار دهید.
- ✓ اگر مشاهده کردید بیماری سقوط کرده است، به هیچ عنوان بیمار را جا به جا نکنید و به پرستار اطلاع دهید.

منابع:

treatment.sbmu.ac.ir
<http://medicine.tums.ac.ir/>

تهیه کننده: اسماء نورمحدی

(کارشناس هماهنگ کننده فعالیت ایمنی بیمار)

- در طول مدت اقامت تان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید.
- ✓ در صورت سرگیجه داشتن در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید
- ✓ چنانچه از داروی ضد تشنج، آرام بخش، کنترل کننده فشار خون، استفاده میکنید احتمال سقوط در شما بیشتر است، بنابراین هرگز بدون کمک پرستار از تخت خارج نشوید.
- ✓ اگر سابقه سقوط دارید از قرار گرفتن در لبه پرتگاه و یا محل هایی که مخاطرات زیاد دارد مثل کنار پنجره خودداری کنید.

در صورت بروز سقوط چه کنیم؟

- ✓ از پرستار و دیگران درخواست کمک کنیم.
- ✓ در صورتی که در راهرو و یا سرویس بهداشتی سقوط کرده ایم در همان حالت بمانیم و در خواست کمک کنیم
- ✓ به هیچ عنوان بدون کمک بلند نشوید
- ✓ در صورت جراحی و یا هر علائمی مانند سرگیجه، سردرد و... به پرستار خود اطلاع دهید

- ✓ در صورت نیاز به عینک و سمعک حتما استفاده شود.
- ✓ از دمپایی و یا کفش مناسب در زمان راه رفتن استفاده کنید.
- ✓ از جاهایی که کف آن خیس و لغزنده است عبور نکنید.
- ✓ در شب اتاق خود را به طور کامل تاریک نکنید.
- ✓ قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید
- ✓ در صورت عدم تعادل از پرستار خود وسایل کمک حرکتی (واکر، ویلچر، عصا و ..) بخواهید و در هنگام بلند شدن واه رفتن از آن استفاده نمائید.
- ✓ هنگام راه رفتن مطمئن شوید که وسیله ای در مسیر تردد شما نیست.
- ✓ در صورتی که سابقه افتادن قبلی دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید، پس لازم است کلیه احتیاطات فوق را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره