Prevencia pádov

Vážení pacienti, naším cieľom je zabezpečiť Vám bezpečné prostredie pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti počas Vašej hospitalizácie. Dovoľujeme si Vás požiadať o dodržiavanie nižšie uvedených odporúčaní, ktoré majú znížiť riziko pádu.



Využívajte signalizačné zariadenie (zvonček)
Majte ho vždy na dosah ruky. Ak potrebujete vstať, privolajte sestru ešte pred pohybom.



Požiadajte o pomoc
Pri vstávaní, chôdzi na toaletu alebo do sprchy požiadajte personál o pomoc, najmä pri slabosti či závrate.



Vstávajte pomaly – na tri doby
Najprv sa posaďte, chvíľu počkajte s nohami spustenými z postele a až potom sa s oporou postavte.



Noste pevnú, protišmykovú obuv
Nechoďte bosí ani iba v ponožkách. Zvoľte uzatvorenú obuv s protišmykovou podrážkou.



V noci vždy rozsvieťte
Predtým, ako vstanete, zapnite nočné alebo hlavné svetlo. Nechoďte po izbe potme.



Používajte svoje pomôcky
Barle, palicu alebo chodítko používajte pri každom opustení lôžka, ak ich bežne potrebujete.



Pridržiavajte sa madiel
Na chodbe, toalete a v sprche využívajte dostupné oporné madlá a držadlá.



Nepreliezajte bočnice postele
Bočnice neskladajte ani nepreliezajte. Ak potrebujete vstať, zazvoňte a počkajte na personál.



Nepreceňujte svoje sily
Ak po liekoch, infúzii alebo injekcii pociťujete závrat, slabosť či máte rozmazané videnie, oznámte to sestre.

Partner vášho zdravia

AGEL