

## **Zmniejszanie ilości upadków wśród pacjentów**

### **Porady dla pacjentów, krewnych i opiekunów**

Norfolk and Norwich University Hospitals Trust dokładają wszelkich starań, aby zmniejszyć ilość upadków wśród pacjentów podczas pobytu w szpitalu.

Międzynarodowe badania pokazują, że co roku wiele tysięcy osób upada podczas pobytu w szpitalu. Przyczyną może być złe samopoczucie lub chwilowe słabość po przebytej operacji lub chorobie. Może być to także spowodowane przebywaniem w obcym otoczeniu.

Niniejsza ulotka przedstawia kilka prostych sposobów, stworzonych w oparciu o najlepsze zwyczaje z całego świata, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko upadku pacjenta podczas pobytu w szpitalu.

### **Jestem pacjentem**

**Pamiętaj, że szpital nie jest przestrzenią oswojoną, jak dom, więc możesz potrzebować dodatkowej pomocy przy poruszaniu się**

#### **Pomóż nam pomóc sobie**

- Kiedy się poruszasz zawsze miej na sobie lekkie obuwie w odpowiednim rozmiarze lub pantofle. Poproś członka rodziny lub przyjaciela, aby przynieśli takie obuwie do szpitala.
- Poproś przyjaciela, opiekuna lub członka rodziny, aby przynieśli do szpitala aparat słuchowy, okulary, kule lub inne przyrządy, których normalnie używasz przy poruszaniu się.
- Jeśli przywiezienie tych przedmiotów z domu stanowi problem, należy powiadomić o tym pielęgniarkę, która się tobą opiekuje.
- Poproś członka personelu o pokazanie drogi do toalety i pomoc przy zapoznaniu się z otoczeniem.
- Powiedz pielęgniarkom jeśli czujesz się niepewnie poruszając się po szpitalu, a szczególnie po łazience.
- Korzystaj z dzwonka przywołującego pielęgniarkę jeśli masz obawy przed poruszaniem się samodzielnie.
- Bądź uważny stając lub podnosząc się z łóżka, nie spiesz się.

- Pamiętaj, że meble szpitalne, np. stoliki nocne i szafki, mają kółka w związku z czym łatwo je przesunąć.

### **Pamiętaj, aby zawsze mieć pod ręką swoje rzeczy osobiste**

#### **Jestem krewnym, opiekunem, przyjacielem, odwiedzającym**

#### **Pomóż nam pomóc naszym pacjentom**

- Powiadom personel o wszystkich wcześniejszych upadkach jakie przytrafiły się pacjentowi.
- Unikaj przestawiania mebli podczas wizyty. Jeśli korzystasz z krzeseł dla gości, pamiętaj proszę, aby odstawić ja na miejsce.
- Postaraj się zabrać niepotrzebne torby i przedmioty, aby nie zagrazać przestrzeni przy łóżku pacjenta.
- Upewnij się, że pacjent wie, że wizyta dobiega końca. Wychodząc umieść dzwonek przywołujący pielęgniarkę niedaleko pacjenta.

#### **Powiadom personel o jakichkolwiek obawach**

#### **Jeśli pacjent jest narażony na dodatkowe ryzyko upadku, należy:**

- Ocenic ryzyko upadku i zrobienia sobie krzywdy przez pacjenta.
- Przesunąć łóżko pacjenta w obrębie oddziału, aby znajdowało się w zasięgu wzroku.
- Rozważyć indywidualny nadzór personelu.
- Zachęcić rodzinę lub przyjaciół do pomocy dzięki Umowie Opiekuna (Carer's Partnership Agreement).
- Rozważyć korzystanie z barierek bezpieczeństwa przy łóżku.
- Używać innego łóżka, które jest niższe niż inne łóżka szpitalne lub położyć materac na podłodze.
- Rozważyć alternatywne ustawienie łóżka.

Sposoby przedstawione w niniejsze ulotce zostały stworzone, aby zmniejszyć ryzyko upadku wśród pacjentów.

Jednakże, ważne jest, aby pacjenci byli zachęceni do poruszania się podczas pobytu w szpitalu, aby mogli zachować jak najwięcej niezależności.

**Mamy nadzieję, że powyższe metody pomogą zmniejszyć ilość upadków wśród pacjentów podczas ich pobytu w szpitalu**

**Jesteśmy otwarci na współpracę przy zmniejszaniu ilości upadków pacjentów**

**Więcej informacji:**

**Age UK:** [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)  
**0845 4500230**

**National Osteoporosis Society:** [www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)  
**0800 1698787**