

## **Reduzir as Quedas de Pacientes**

### **Panfleto de aconselhamento para pacientes, familiares e prestadores de cuidados**

O Norfolk and Norwich University Hospitals Trust trabalha arduamente para reduzir o número de quedas de pacientes que ocorrem no hospital.

A pesquisa internacional mostra que todos os anos muitos milhares de pessoas caem enquanto estão num hospital. Isto pode dever-se ao facto de não estarem bem e de se encontrarem um pouco mais fracas do que é normal depois de uma cirurgia ou doença. Também se pode dever ao facto de estarem num ambiente que não lhes é familiar e de não poderem usar as suas estratégias habituais para se manterem seguras.

Este panfleto estabelece uma quantidade de medidas simples, baseadas nas melhores práticas que se observam por todo o mundo, que nós podemos usar para tentar reduzir o risco de quedas de pacientes enquanto se encontram no hospital.

### **Se você é um paciente**

**Lembre-se de que um hospital não é um lugar tão familiar como a sua casa, de modo que precisa de ajuda extra quando se movimentar**

#### **Por favor ajude-nos a ajudá-lo**

- Use sempre roupa adequadamente ajustada ao seu corpo, calçado leve ou chinelos, quando se movimentar. Peça a um membro da sua família ou a um amigo para lhe trazer estes elementos.
- Peça a um amigo, familiar ou prestador de cuidados para lhe trazer o seu aparelho auditivo, óculos, ou quaisquer acessórios ou apoios que normalmente use.
- Se for difícil obter itens trazidos de casa, por favor diga-o à enfermeira que está a cuidar de si.
- Por favor peça a um funcionário se precisar que lhe mostrem a casa-de-banho, de modo a poder familiarizar-se com o ambiente.
- Se se sentir pouco seguro quando se movimentar, especialmente na casa-de-banho e zona de higiene pessoal, por favor diga-o às enfermeiras.
- Por favor não hesite em usar a campainha para chamar uma enfermeira se se sentir preocupado acerca da sua necessidade de se mover.

- Tenha cuidado quando se levantar ou sair da cama – por favor não se apresse.
- Tenha presente que o mobiliário do hospital, como é o caso das mesas de cabeceira e dos armários, está apoiado sobre rodas e move-se facilmente.

**Por favor lembre-se de manter os seus itens pessoais facilmente acessíveis**

**Se é um familiar, prestador de cuidados, amigo ou visitante**

**Por favor ajude-nos a ajudar os nossos pacientes**

- Informe-nos acerca de quaisquer quedas anteriores que o paciente possa ter sofrido.
- Evite mudar a disposição da mobília sempre que fizer uma visita. Se usar cadeiras de visitas, por favor coloque-as de novo no lugar quando sair.
- Tente retirar quaisquer itens ou malas para reduzir o avolumar de objectos perto da cama.
- Certifique-se de que o paciente sabe que você está de saída quando terminar a sua visita, e de que a campainha para chamar os enfermeiros fica perto do paciente, quando você sai.

**Por favor informe o pessoal de enfermagem de qualquer preocupação que tenha**

**Se um paciente estiver em particular risco de queda, nós poderemos ter que:**

- Avaliar o risco de que se possa lesionar a si mesmo na sequência de uma queda.
- Mover a cama do paciente dentro da enfermaria para que possa ser vista mais facilmente.
- Considerar supervisão um-a-um pelo pessoal de enfermagem.
- Convidar você a apoiar a prestação de cuidados ao seu familiar ou amigo, usando o Acordo de Parceria do Cuidador.
- Reconsiderar o uso de lados de segurança na cama.
- Usar uma cama diferente que seja mais baixa do que as outras camas do hospital ou colocar o colchão no chão.
- Considerar um posicionamento alternativo da cama.

As medidas apresentadas em detalhe neste panfleto são concebidas para ajudar-nos a reduzir os riscos de queda do paciente.



No entanto, é importante que os pacientes sejam encorajados relativamente à sua mobilidade enquanto no hospital, de modo a garantir a sua independência tanto quanto possível.

**Esperamos que estas medidas ajudem a reduzir as quedas de pacientes enquanto se encontram no hospital**

**Queremos trabalhar em conjunto consigo para reduzir as quedas de pacientes**

**Mais informações:**

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

**Sociedade Nacional de Osteoporose:** [www.nos.org.uk](http://www.nos.org.uk)  
0800 1698787

