



KAKO SMANJITI RIZIK OD PADA?

Slijedeći savjete, možete smanjiti mogućnost poskliznuća, spoticanja ili pada koji bi potencijalno mogli prouzročiti ozljedu, što dovodi do produženja trajanja boravka u bolnici.



Zašto ljudi padaju?

Postoji niz razloga zašto netko može pasti: loša ravnoteža, neposredno okruženje ili prepreke, slab vid, nesigurna ili neprikladna obuća i odjeća, uzimanje nekih lijekova. Padovi u bolnici mogu se dogoditi i zbog bolesti ili narušenog zdravlja, opće slabosti, dezorijentiranosti ili učinka tek propisanih lijekova.

Klinička bolnica Dubrava ozbiljno shvaća sigurnost svojih pacijenata. Osoblje koje se brine o Vama prolazi brojne edukacije o procjeni i prevenciji pada kako bi Vaš boravak u bolnici bio što sigurniji. Međutim, unatoč našim najvećim naporima, neki pacijenti o kojima brinemo će ipak pasti. Ako Vam se to dogodi, liječnici i medicinske sestre/tehničari će Vas pregledati kako bi uočili eventualno nastale ozljede te Vas zbrinuti na odgovarajući način što će možda zahtijevati dodatno liječenje ili zdravstvenu njegu. Incident s padom bit će zabilježen u Vašoj medicinskoj dokumentaciji uz obavijest Vašoj bližnjoj rodbini (uz Vaš pristanak)

Prilikom prijema na bolničko liječenje procjena rizika za pad provodi se kod svakog pacijenta. Ako se utvrdi da ste Vi ili član Vaše obitelji u opasnosti od pada, poduzimaju se sljedeći koraci kako bi se rizik smanjio na minimum:

- ✓ pružanje potrebnih informacija o prevenciji pada
- ✓ fizička pomoć pri ustajanju i hodu te osiguravanje čiste i suhe okoline
- ✓ osoblje će se pobrinuti da krevet bude u položaju koji pruža sigurnost pacijenta, npr. poznavanje na koju stranu pacijent ulazi i izlazi iz kreveta
- ✓ redovita obilaženja pacijenta
- ✓ korištenje druge opreme za sprječavanje padova
- ✓ korištenje ogradica za krevet kako bi se spriječilo da se osoba otkotrlja ili padne s kreveta, ako je prikladno



Savjeti za pacijente:

- ✓ ako ste nedavno pali kod kuće, svakako o tome obavijestite zdravstveno osoblje
- ✓ koristite zvono za poziv medicinske sestre/tehničara ako Vam je potrebna pomoć pri ustajanju i hodaњу
- ✓ ne žurite kada ustajete iz ležećeg ili sjedećeg položaja
- ✓ nosite potpurnu obuću koja dobro pristaje i ne kliže se
- ✓ izbjegavajte hodanje bez obuće i koristite svoje pomagalo za hodanje, ako je primjenjivo
- ✓ izbjegavajte nošenje odjeće koja je predugačka i preširoka, a koja može uzrokovati opasnost od spoticanja
- ✓ obavijestite osoblje ako se osjećate loše, imate vrtoglavicu ili ste nesigurni na nogama
- ✓ ako nosite naočale ili slušna pomagala, ponesite ih sa sobom
- ✓ provjerite jesu li Vaše naočale čiste i odgovaraju li Vašoj dioptriji
- ✓ slušni aparati moraju biti u dobrom stanju
- ✓ održavajte dobru hidrataciju pijući puno tekućine (osim ako vam je unos ograničen iz medicinskih razloga)
- ✓ uvijek vodite računa o bilo kakvoj opremi ili namještaju koji Vam se mogu naći na putu i uzrokovati da se poskliznete, spotaknete ili padnete, bolnički namještaj često ima kotačiće pa ga nemojte koristiti kao pomoć pri hodu jer se može neočekivano pomaknuti
- ✓ nikada se ne oslanjajte na stalak za infuziju
- ✓ jednostavne vježbe za noge prije ustajanja s kreveta ili stolice mogu poboljšati cirkulaciju i olakšati ukočenost zglobova, ali Vas molimo da se posavjetujete sa zdravstvenim osobljem prije nego počnete s bilo kakvim vježbama

Savjeti za posjetitelje:

Kako biste nam pomogli u smanjenju rizika za pad, bili bismo Vam zahvalni ako biste obavijestili osoblje ukoliko primijetite neke od sljedećih problema tijekom Vašeg posjeta:

- ✓ prolivena tekućina po podu
- ✓ višak nereda ili prepreka oko kreveta/stolice
- ✓ žice ili kablove
- ✓ bilo kakva oštećenja poda ili opreme
- ✓ obavijestite osoblje kada napuštate odjel
- ✓ pospremite stolice i uklonite sve stvari koje više nisu potrebne kako biste povećali prostor oko kreveta
- ✓ ostavite zvono na dohvat
- ✓ ponesite pacijentu adekvatnu obuću i odjeću
- ✓ pitajte osoblje za savjet ako niste sigurni
- ✓ nemojte samoinicijativno podizati pacijenta iz kreveta bez prethodnog razgovora s medicinskom sestrom/tehničarem jer neki lijekovi ili pretrage mogu utjecati na ravnotežu i privremeno umanjiti samostalnost pri kretanju



Važne informacije: Imajte na umu da su na plakatu navedene samo opće informacije. Stoga Vas molimo specifične savjete ili bilo koje druge nedoumice provjeriti sa zdravstvenim osobljem.

Literatura: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>