

پیشگیری از سقوط بیمار

سقوط یعنی تغییر ناگهانی در وضعیت بیمار از سطح بالاتر به سطح پایین تر که می تواند منجر به آسیب های شدید به بیمار شود و بهبودی بیمار را به تاخیر انداخته و حتی منجر به مرگ شود.



بیمار و همراه گرامی :

هنگام بستری در بیمارستان موارد زیر را به پرستار بخش اطلاع دهید:

- داشتن مشکلات بینایی یا شنوایی
- سابقه سقوط از تخت یا افتادن
- پایین آمدن یا بالا رفتن فشار خون یا داشتن سرگیجه به علل مختلف
- مشکلات اسکلتی - عضلانی یا معلولیت
- داشتن تکرر ادرار
- سابقه بیماریهای قلبی ، فشارخون ، دیابت ، اعصاب
- استفاده از برخی داروها مثل : داروهای خواب آور ، آرام بخش ها، ضد افسردگی ها ، داروهای پایین آورنده قند خون ،

مسکن ها ، آنتی هیستامین ها و داروهای روان گردان

- **عوامل محیطی پرخطر را بشناسید:**
سطوح ناصاف ولغزنده ، بند یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن پای شما شود .
- وسایلی مانند مبلمان یا میز و صندلی ها در مسیرعبور
- عدم نور و روشنایی کافی در شب
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نداشتن یا بالا نبودن نرده کنار تخت
- خراب بودن تجهیزات کمک حرکتی مانند عصا و ویلچر و یا قفل نبودن تخت بیمار...



راهکارهای پیشگیری از سقوط بیمار:

*****بیمار گرامی توجه داشته باشید در بسیاری مواقع افتادن بیمار هنگامی اتفاق می افتد که بیمار سعی می کند از تخت پایین بیاید پس قبل از خروج از تخت به نکات ذیل توجه نمایید:**

در بدو بستری در بخش بافضای فیزیکی بخش آشنا شوید و از محل سرویس های بهداشتی مطلع گردید.

توجه کنید نصب دستبند زرد بر روی دستبند شناسایی شما به این معناست که شما در معرض خطر سقوط هستید و باید مراقبت

بیشتری داشته باشید.



قرار گرفتن ارتفاع تخت در پایین ترین سطح زمین برای راحتی و آسایش بیمار

در صورت نیاز به پایین آمدن از تخت یا راه رفتن حتما تقاضای کمک کرده و تا قبل از حضور پرستار منتظر بمانید.

نرده های محافظ دو طرف تخت همیشه بالا باشد.

هیچ وجه بدون حضور پرستار ، سعی در پایین آوردن نرده های کنار تخت نکنید. و از کناره های باز تخت نیز پایین نیایید.

قبل از خوابیدن در شب ، حتما به سرویس بهداشتی بروید.

وسایل مورد نیاز از جمله دستمال کاغذی ، سطل زباله ، کنترل تلویزیون ، تلفن در نزدیکترین محل به تخت قرار داشته باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

راهکارهای پیشگیری از سقوط بیماران



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

لطفا در صورت هرگونه سوال با شماره تلفن
۲۲۵۴ تماس بگیرید

K(E.R)EPP۱۲۴/۱۱/۱۴۰۱/۰

از پوشیدن لباس های بلند بپرهیزید.

از ایستادن روی چهارپایه ها خودداری کنید.

از نرده ها یا میله های نصب شده روی دیوار در هنگام راه رفتن در بخش استفاده کنید.

از خوردن بی رویه مایعات در هنگام شب و قبل از خواب بپرهیزید تا در طول شب کمتر از تخت خارج شوید.

اگر احساس گیجی یا سبکی در سر می کنید قبل از حرکت یا خروج از تخت ابتدا زنگ احضار پرستار را فشار دهید تا پرستار حضور پیدا کند سپس در حالیکه روی تخت نشسته اید پاهای خود را از تخت آویزان کرده و چند دقیقه لبه تخت بنشینید در صورت بهبودی به آرامی ، با کمک از تخت خارج شوید.

بیمار و همراه گرمی

با آرزوی سلامت و بهبودی برای شما

لطفا به نکات ذیل در **پیشگیری از سقوط در بیمارستان**

توجه نمایید.

منبع: برگرفته از دستورالعمل های وزارت بهداشت و درمان در

پیشگیری از سقوط

در صورت خیس بودن کف اتاق یا سرویس بهداشتی ابتدا با فشردن زنگ احضار پرستار ، شرایط را اطلاع دهید و بعد از اطمینان از خشک بودن زمین از تخت خارج شوید.

هرگز ، در تاریکی راه نروید و حتما لامپ بالای سر تخت و یا سرویس بهداشتی در شب روشن باشد.

در صورت سرگیجه در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی یا وسایل کمک حرکتی مانند عصا و واکر و... استفاده نمایید و زنگ احضار پرستار را فشار دهید.



در صورت رفتن به حمام به هیچ وجه بدون حضور پرستار از حمام خارج نشوید ابتدا زنگ احضار را فشار داده و تا آمدن پرسنل بیمارستان منتظر بمانید.

از نشستن روی صندلی های چرخ دار اجتناب کنید.

در هنگام قدم زدن در فضاهای باز حتما نزدیک به دیوار حرکت کنید.