

Non esitare, rivolgiti agli operatori:

- ti aiuteranno a conoscere la struttura
- manterranno sicuri gli ambienti intorno a te
- ti daranno informazioni utili

Sei un familiare o un amico del paziente?

Ecco cosa puoi fare

Quando termini la visita, accertati che il **campanello** di chiamata e gli effetti personali siano a portata di mano del paziente e **avverti il personale quando lasci il reparto.**



Se noti in lui sintomi come stanchezza, sensazione di testa vuota, confusione, mancanza di equilibrio, **informa l'operatore sanitario.**

Convinci il paziente, quando è solo, della necessità di chiedere aiuto all'infermiere durante gli spostamenti.



A cura dell'U.O.C. Sicurezza del paziente
 All.5 PRO AZ 078 SA **OPUSCOLO EDUCATIVO**
SANITARIO PAZIENTE CARE GIVER

Rev. 0

www.ulsnorthwest.toscana.it



Prevenzione delle cadute nelle strutture sanitarie e socio-sanitarie

consigli utili



Gentile Signora, gentile Signore,

durante il periodo di degenza potrebbe risentire di una certa debolezza dovuta alla malattia, al dover rimanere a letto a lungo, alla possibile assunzione di farmaci, alla presenza di dolore e all'ambiente poco familiare rispetto a casa sua.

Tutto ciò potrebbe aumentare il rischio di cadere.

Il personale di reparto è disponibile a fornire a lei e ai suoi familiari chiarimenti e consigli aggiuntivi rispetto a quelli descritti in questo depliant.

Le cadute nelle strutture sanitarie sono tra gli incidenti più frequenti; possono causare **lesioni gravi** e rendere più **difficile il mantenimento dell'autonomia**.

La maggior parte delle cadute si verificano intorno al letto, ma è possibile cadere anche in bagno e lungo i corridoi.

Le cadute possono avvenire in qualsiasi momento del giorno e della notte.

Per prevenirle è importante **conoscere le principali cause delle cadute e mettere in pratica i consigli riportati in questo breve depliant**.

Abbigliamento:

- **utilizzi calzature** comode, della giusta misura: pantofole chiuse al posto delle ciabatte, con suola antiscivolo di gomma;
- nel caso di **riabilitazione motoria** indossi, di norma, calzature con suola in gomma ed allacciature in velcro;
- è preferibile vestire un **pigiama o una tuta** della giusta taglia, anziché la camicia da notte che potrebbe farla inciampare e cadere più facilmente.

Ausili sanitari personali da usare regolarmente:

- **occhiali da vista**: da usare regolarmente anche in ospedale per poter meglio riconoscere e vedere i possibili ostacoli dell'ambiente;
- **apparecchi acustici**: da usare regolarmente anche durante il ricovero per poter meglio sentire la voce di persone che potrebbero segnalare la presenza di pericoli o ostacoli;

- **bastoni o stampelle**: se già usati abitualmente anche a casa. Gli ausili utilizzati per camminare devono avere **l'estremità inferiore di gomma** ed essere adatti alla sua altezza.

In reparto:

- avvisi subito il personale che provvederà alla pulizia se **liquidi vari dovessero cadere/sporcare** accidentalmente il pavimento della camera, del bagno o i corridoi;
- accenda sempre **le luci del bagno prima di entrare**, qualora fossero spente;
- usi il **campanello del bagno** per la chiamata del personale in caso di difficoltà
- usi sempre le **maniglie d'appoggio nei bagni** ed eviti di sostenersi ai portasciugamani;
- usi sempre il **campanello di chiamata**, che si trova accanto al letto, se ha bisogno di aiuto per alzarsi e camminare o se le hanno consigliato il riposo terapeutico a letto.

Camminare e muoversi:

- **rispetti le indicazioni** che le sono state date dai sanitari prima di alzarsi dal letto da solo;
- **ricordi ai familiari di non farla alzare dal letto**, senza l'autorizzazione del personale;
- **non cammini su pavimenti bagnati** per le pulizie in corso: attenda sempre che siano asciutti;
- anche se è in grado di camminare, prima di alzarsi, **rimanga in posizione seduta sul letto** almeno una decina di secondi;
- avverta subito il personale in **caso di capogiri o di altri malesseri**;

- utilizzi il **campanello di chiamata**;
- **prima di addormentarsi alla sera**, provveda sempre ad andare in bagno, per limitare le alzate notturne.

Sedie a rotelle:

se non è abituata a farne uso, chiedi sempre aiuto al personale del reparto per sedere o alzarsi dalla carrozzina. Quando si ferma, usi gli appositi freni delle ruote.



Se hai dubbi o domande non esitare a chiedere! Non rischiare di cadere:

Informa subito il personale se ti senti poco bene o instabile quando sei in piedi.

Tieni sempre il campanello a portata di mano e usalo senza problemi per chiedere aiuto.

Se gli operatori ti hanno comunicato che hai bisogno di aiuto per muoverti, chiedi sempre assistenza e non fare da solo.