

# PRECAUZIONI PER NON CADERE IN OSPEDALE

La maggior parte degli infortuni nelle persone di età superiore ai 65 anni riguarda le cadute per diversi motivi:

cambia il modo di camminare, compaiono disturbi di vista e udito, di equilibrio, diminuisce la forza muscolare.

Questo depliant vuole informare e descrivere le precauzioni che possono ridurre il rischio di caduta durante la degenza in ospedale.

La invitiamo a leggerlo al momento dell'ingresso in reparto e a cercare di seguire quanto Le proponiamo.

Da parte nostra valuteremo il Suo rischio di caduta e metteremo in atto tutte le attenzioni necessarie per la Sua sicurezza.

## Varnostni ukrepi za preprečevanje padcev v bolnišnici

Za osebe nad 65 let starosti so padci med najpogostejšimi nesrečami zaradi različnih razlogov: spreminja se način hoje, pojavljajo se vidne in slušne motnje in težave z ravnovesjem, mišična moč upada.

S tem prospektom nameravamo Vas obvestiti in opisati varnostne ukrepe, ki lahko zmanjšujejo tveganje padca med hospitalizacijo v bolnišnici.

Vabimo Vas, da ga preberete ob sprejemu na oddelek in da se ravnate po nasvetih.

Z naše strani bomo ocenili Vaše tveganje padca in bomo primerno pazili na Vašo varnost.



## TOLMEZZO



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE  
REGIONE AUTONOMA FRIULI-VENEZIA GIULIA  
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"

Ospedali di Gemona e di Tolmezzo

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE  
AVTONOMNA DEŽELA FURLANIJA-JULIJSKA KRAJINA  
ZDRAVSTVENA USTANOVA ŠT. 3 "GORNJA FURLANIJA"

Bolnišnici Gumin in Tolmeč



## GEMONA DEL FRIULI



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE  
REGIONE AUTONOMA FRIULI-VENEZIA GIULIA  
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"

Ospedali di Gemona e di Tolmezzo

# PRECAUZIONI PER NON CADERE IN OSPEDALE

*12 consigli per i ricoverati ed i loro congiunti*

## Varnostni ukrepi za preprečevanje padcev v bolnišnici

*nasvetov za bolnike in njihove sorodnike*

# PRECAUZIONI IN OSPEDALE

- 1** mi assicuro di avere il campanello sempre a portata di mano
- 2** durante il ricovero utilizzo pantofole chiuse e con suola antiscivolo
- 3** quando ho bisogno di alzarmi e andare in bagno e non mi sento sicuro oppure non posso raggiungere i miei oggetti personali sul comodino senza sporgermi dal letto suono il campanello
- 4** se porto gli occhiali mi ricordo di metterli prima di alzarmi dal letto
- 5** quando mi alzo dal letto o dalla poltrona devo muovermi lentamente, attendo qualche minuto e se ho capogiri o mi sento debole mi rimetto a letto e suono il campanello
- 6** quando mi alzo da solo di notte mi ricordo di accendere la luce sopra la testata del letto; mi metto seduto e attendo qualche minuto prima di scendere dal letto
- 7** se a casa uso stampelle o altri presidi per aiutarmi a camminare avverto il personale di assistenza e me li faccio portare dai familiari
- 8** tengo le stampelle o il bastone a portata di mano (altrimenti chiamo il personale) e li impugno prima di cominciare a camminare

# PER NON CADERE

## Varnostni ukrepi za preprečevanje padcev v bolnišnici

- 9** quando vado in bagno :
  - indosso le pantofole
  - mi accerto di avere tutto il necessario o chiedo al personale di portarmelo
  - accendo la luce prima di entrare (interruttore sulla parete esterna)
  - non chiudo a chiave la porta
  - utilizzo i maniglioni come sostegno
  - in caso di malessere suono subito il campanello (corda bianca vicino al water)
- 10** quando utilizzo il pappagallo o il water, mi siedo
- 11** cerco di mantenere l'autonomia nelle piccole attività di ogni giorno (lavarmi, mangiare, vestirmi ...) anche con l'aiuto del personale , e muovermi all'interno del reparto se non ci sono controindicazioni mediche
- 12** prima di uscire dalla stanza verifico che il corridoio non sia bagnato

*12 consigli per i ricoverati  
ed i loro congiunti*

*nasvetov za bolnike in njihove sorodnike*

- 1.** Preverim, da vedno imam alarmni zvonec pri roki.
- 2.** Med hospitalizacijo si obujem zaprte copate s protizdrsnim podplatom.
- 3.** Če moram vstati in iti na stranišče in se ne počutim varen ali če ne morem priti do svojih osebnih stvari na nočni omarici brez nagibanja iz postelje, pritisnem na zvonec.
- 4.** Ako nosim očala, si zapomnim, da jih nadenem, preden vstanem iz postelje.
- 5.** Ko vstanem iz postelje ali naslanjača, se moram počasi gibati; čakam nekaj minut in če imam vrtooglavice ali se šibko počutim spet uležem v posteljo in pritisnem na zvonec.
- 6.** Kadar ponoči sam vstanem, si zapomnim, da prižgem luč nad posteljnimi zgljavjem; preden vstanem iz postelje, sedim in počakam nekaj minut.
- 7.** Če si doma pri hoji pomagam z berglami ali drugimi napravami, osebje na oddelku nato opozorim in prosim družinske člane, naj mi jih prinesejo.
- 8.** Imam bergle ali palico vedno pri roki (v nasprotnem primeru kličem osebje) in jih zgrabim preden začnem hoditi.
- 9.** Kadar grem na stranišče:
  - si obujem copate
  - preverim, ali imam vse to, kar potrebujem ali prosim osebje, naj to prinese
  - prižgem luč pred vstopom (stikalo na levi steni)
  - ne zaklenim vrat
  - poslužujem se velikih pomočnih ročajev
  - v primeru, da se slabo počutim, takoj pritisnem na zvonec (bela vrv blizu straniščne školjke).
- 10.** Kadar uporabim bolniško posodo za uriniranje ali vece, sedim.
- 11.** Čimveč samostojno opravim vsakdanje dejavnosti (sam jem, se umivam, se oblečem...) tudi s pomočjo osebja in se nagibam v oddelku – ako ni zdravniških kontraindikacij.
- 12.** Preden izstopim iz sobe preverim, ali so tla na hodniku mokra.