



## INFORMACIJE ZA PACIENTE IN OSKRBOVALCE

## PREPREČITEV PADCEV V BOLNIŠNICI, NEGOVALNIH BIVALIŠČIH (RSA) IN DOMIH ZA OSTARELE

## INFORMACIJE ZA OSEBE S TVEGANJEM ZA PADCE

## KAKO LAHKO PREPREČITE PADCE:

- Uporabljajte čevlje ali zaprte copate, prave velikosti in brez vezalk s protizdrsnimi podplati;
- Nosite udobna oblačila, ki vas ne ovirajo pri gibanju;
- Imejte stvari, ki jih redno potrebujete na nočni omarici, tako da se izognete nevarnim gibom;
- Imejte posteljo na najnižjem položaju, tako da lažje greste na in iz postelje;
- Hodite po suhih površinah: rumena tabla z znakom nevarnosti vas opozarja na mokra tla;
- Bodite pozorni kadar osebje čisti;
- Na stranišču vedno uporabljajte ročaje, ki vam pomagajo pri dvigovanju in usedanju na školjko;
- Pojdite na stranišče pred spanjem, tako da ni potrebno, da vstajate ponoči;

Ne vstajajte sami:

- ponoči;
- če se vam vrtili v glavi;
- če se počutite slabo;
- če se počutite šibko;

V teh primerih pokličite osebje in počakajte njihov prihod.

## ČE PADEM, KAJ MORAM NAREDITI:

- Takoj pokličite osebje, z alarmnim zvoncem;
- Pokličite osebje, tudi če se niste poškodovali;
- Če ne dosežete zvonca, prosite najbližjo osebo, da obvesti osebje;
- Alarmni zvonci so na voljo tudi v straniščih. Vprašajte osebje, da vam pokaže kje so.

## SEM SORODNIK ALI OSKRBOVALEC PACIENTA S TVEGANJEM ZA PADCE, KAJ MORAM NAREDITI?

Poskrbite da pacient sledi navodilom na tem listu.

Obvestite osebje o mogočih nevarnostih, kot so na primer luknje, ovire ali mokra tla.

V primeru dvomov se obrnite na osebje.

Oktober 2015

Uredila skupina referentov podjetja "Preprečitev padcev ponesreči".

Avtorji izjavljajo, da informacije na tej informativni kartici, nimajo sponzorstva ali nasprotja interesov. Vsebovane informacije ne nadomeščajo odnosa med zdravnikom/medicinsko sestro in pacientom.