



کدسند: P-B-1-111-00

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

راهنمای جلوگیری از سقوط بیماران



سقوط یک آسیب شایع در بین آسیب‌هایی است که به دنبال بستری شدن بیمار در بیمارستان ایجاد می‌شود و منجر به طولانی یا عارضه دار شدن بیماران می‌گردد. افتادن بیمار در بیمارستان ممکن است منجر به آسیب‌های جدی مانند شکستگی‌ها، ضربه به سر و حتی مرگ برای بیماران شود. در حالی که بیشتر موارد سقوط (افتادن) بیمار قابل پیشگیری می‌باشد.

بیماران در بیمارستان به دلیل‌های زیر سقوط می‌کنند:

- ضعف بیمار به دلیل بیماری و عدم وضعیت مناسب فیزیکی بیمار (سرگیجه، فلج کلی یا قسمتی از بدن، ناتوانی در راه رفتن و ...)
- سالمند بودن
- مشکلات بینایی
- مصرف داروهای خواب‌آور، ادرار آور و ... (در صورتی که پس از مصرف داروها احساس خواب‌آلودگی یا گیجی کردید به پزشک خود اطلاع دهید و از ایشان جهت کاهش این عوارض کمک بخواهید.)
- عدم استفاده از وسایل کمک حرکتی
- تاریکی بخش در شب
- خیس بودن کف زمین بخش و سرویس بهداشتی
- پایین بودن نرده محافظ تخت

بیمار گرامی برای کاهش خطر افتادن به موارد زیر توجه کنید:

- ✓ در صورتی که برای پایین آمدن از تخت، راه رفتن تقاضای کمک کردید تا قبل از آمدن پرسنل منتظر بمانید.
- ✓ در صورتی که احساس سرگیجه، ضعف یا سبکی در سر داشتید، پرستار خود را صدا کنید. به تنهایی از تخت خارج نشوید
- ✓ حتما هنگام راه رفتن از دمپایی یا کفش غیر لغزنده استفاده کنید.
- ✓ به اطراف خود نگاه کنید، آهسته گام بردارید و قبل از پایین آمدن از تخت تقاضای کمک نمایید و حتما از وسایل کمک حرکتی استفاده نمائید.
- ✓ در صورتی که نمی‌توانید روی پای خود بایستید به پرسنل بیمارستان (پرستار، خدمات) اطلاع دهید.
- ✓ در صورت عدم تعادل از پرستار خود وسایل کمک حرکتی (واکر، ویلچر، عصا و ..) بخواهید و در - هنگام بلند شدن و راه رفتن از آن استفاده نمائید.
- ✓ هنگام راه رفتن مطمئن شوید که وسیله‌ای در مسیر تردد شما نیست.
- ✓ در صورت خیس بودن کف اتاق، بخش یا سرویس بهداشتی به پرستار اطلاع دهید، زیرا خیس بودن کف بخش می‌تواند منجر به افتادن و ایجاد شکستگی ضربه به سر و حتی مرگ شود.

- ✓ بیمار گرمی در صورتی که سابقه افتادن قبلی دارید، پس شما بیشتر از دیگران در معرض خطر افتادن در بیمارستان هستید، پس لازم است کلیه احتیاطات فوق را رعایت نمایید تا از خطر ایجاد شکستگی ها، ضربه به سر و غیره در طول مدت اقامت تان در بیمارستان پیشگیری به عمل آید.
- ✓ در صورتی که از عینک یا سمعک استفاده می کنید آن ها را در بیمارستان نیز استفاده کنید.
- ✓ اشیا مهم و مورد نیاز خود از جمله کلید زنگ احضار پرستار را در دسترس نگه دارید
- ✓ بخاطر داشته باشید که محیط بیمارستان به اندازه منزل شما برایتان آشنا نیست بنابراین لازم است برای پیشگیری از افتادن در بیمارستان موارد درج شده را رعایت فرمائید

بیمار گرمی بسیاری از موارد افتادن هنگامی رخ می دهد که بیمار سعی می کند از تخت پایین بیاید

در صورتی که برای رفتن به سرویس بهداشتی، حمام و راه رفتن نیاز به بر پایین آمدن از تخت دارید باید موارد زیر را رعایت کنید:



- ❖ زنگ احضار پرستار (بالای سر تخت) را فشار دهید و تا آمدن کمک منتظر بمانید.
- ❖ هرگز نرده محافظ تخت را پایین نیاورید.
- ❖ کفش یا دمپایی بپوشید.
- ❖ هرگز در تاریکی راه نروید و حتما لامپ را هنگام ورود به سرویس بهداشتی و یا خروج از تخت در شب روشن کنید.
- ❖ قبل از خوابیدن در شب، حتما به توالت بروید.
- ❖ در صورت سرگیجه داشتن در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و زنگ احضار پرستار را فشار دهید.
- ❖ قبل از ترک حمام حتما زنگ احضار پرستار را فشار داده و درخواست کمک نمایید و تا آمدن پرسنل بیمارستان منتظر بمانید.
- ❖ برای رفتن به دستشویی یا حمام درخواست کمک کنید. مطمئن شوید که مسیر دستشویی تمیز است.
- ❖ برای تکیه دادن و حفظ تعادل فقط از اجسام ثابت کمک بگیرید. از پایه سرم، تراسی دارو یا پانسمن، ویلچر و یا هر وسیله ای که قادر به حرکت باشد استفاده نکنید.
- ❖ از دستگیره های کمکی موجود در راهرو یا دستشویی کمک بگیرید.



منبع: راهنمای کشوری سقوط بیماران

تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: واحد بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403