

Aiutiamoci a non cadere: Preveniamo le cadute in ospedale

Rev 0.1 2022

Al momento del ricovero il suo **“rischio di cadere”** verrà valutato da parte di un infermiere/a tramite una scheda validata.

In base al rischio rilevato, che potrà essere alto o basso, le verranno fornite tutte le informazioni necessarie.



I dati ci dimostrano che la maggior parte delle cadute avvengono quando i pazienti tentano di svolgere in autonomia e senza l'assistenza e/o la supervisione di cui necessitano alcune delle seguenti attività:

- ✓ andare al gabinetto,
- ✓ salire e scendere dal letto e/o carrozzina,
- ✓ prendere oggetti nella parte bassa del comodino,
- ✓ raccogliere oggetti a terra.

Per prima cosa deve essere consapevole del suo stato di salute, del suo rischio di caduta e della conseguente necessità di chiedere assistenza.

Segua scrupolosamente le indicazioni che le vengono fornite al momento del ricovero dal medico e dal personale infermieristico: Chiami il personale con l'apposito campanello **se le è stato sconsigliato di alzarsi da solo** e tutte le volte che avverte una sensazione di potenziale pericolo.



Anche se non è stato individuato come soggetto a rischio di cadere **osservi le indicazioni che seguono.**

Rev 0.1 2022

1. Si alzi sempre **MOLTO LENTAMENTE**, aspetti seduto con le gambe fuori dal letto il tempo necessario, fino ad avere la certezza dell'assenza di capogiri



2. Indossi **sempre le calzature chiuse** e con la suola di gomma antiscivolo, non cammini mai scalzo o a piedi nudi



3. Indossi **vestiti comodi che non le impediscano i movimenti** ma mai troppo lunghi perché non le scivolino dei lembi di stoffa sotto i piedi

4. Faccia raccogliere dal personale di reparto o dai suoi parenti gli oggetti che le cadono a terra

5. Porti da casa, se li utilizza, **gli occhiali e/o le protesi acustiche e li indossi sempre**



6. Verifichi di poter raggiungere facilmente il comodino, eventualmente chiedi al personale di avvicinarlo

7. **Tenga a portata di mano sul comodino** tutto quello che potrà esserle utile per la notte



8. **Accenda sempre le luci** che ha a disposizione, il locale dove si muove deve essere illuminato in modo da consentirle di vedere eventuali ostacoli



Rev 0.1 2022

9. Eviti di camminare se nota che il pavimento è bagnato e ponga attenzione quando sono in corso le pulizie.



10. Usi sempre le maniglie di appoggio o altri punti di sostegno stabili laddove presenti. Dove disponibile Le consigliamo di utilizzare il corrimano.

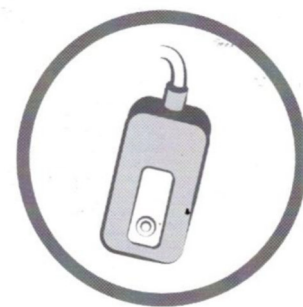


11. Nel caso debba recarsi frequentemente in bagno controlli che il letto sia abbassato e che non ci siano oggetti o ostacoli. Molte cadute avvengono di notte andando al bagno. Chiami sempre il personale se non è autorizzato ad alzarsi da solo!

12. Se le è consentito di utilizzare la carrozzina autonomamente ricordi che la stessa deve essere sempre frenata da entrambe le parti ed i predellini rimossi prima di alzarsi/sedersi

13. Suoni il campanello di chiamata se ha bisogno di aiuto per alzarsi o per altri motivi.

14. Chieda aiuto al Personale Sanitario se deve utilizzare carrozzine o comode.



15. Eviti di alzarsi quando è collegato a fili o tubi (apparecchiature di monitoraggio, pompe di infusione ecc....). Chieda informazioni al personale prima di alzarsi.