



PREVENIRE LE CADUTE IN OSPEDALE

12 CONSIGLI PER I PAZIENTI ED I LORO FAMILIARI

Proponiamo queste precauzioni che possono ridurre il rischio di caduta durante la degenza.

Vi invitiamo a seguirle.

1	MI ASSICURO DI AVERE IL CAMPANELLO SEMPRE A PORTATA DI MANO
2	DURANTE IL RICOVERO UTILIZZO PANTOFOLE CHIUSE E CON SUOLA ANTISCIVOLO E INDOSSO PIGIAMI, CAMICIE DA NOTTE E VESTAGLIE DELLA GIUSTA TAGLIA
3	QUANDO HO BISOGNO DI ALZARMI DAL LETTO/SEDIA E NON MI SENTO SICURO/A OPPURE QUANDO NON POSSO RAGGIUNGERE I MIEI OGGETTI PERSONALI SUL COMODINO SE NON SPORGENDOMI DAL LETTO SUONO IL CAMPANELLO
4	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
5	SE PORTO GLI OCCHIALI MI RICORDO DI METTERLI PRIMA DI ALZARMI DAL LETTO
6	QUANDO MI ALZO DA SOLO DI NOTTE MI RICORDO DI ACCENDERE LA LUCE; 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
9	QUANDO VADO IN BAGNO : <ul style="list-style-type: none"> - INDOSSO LE PANTOFOLE - MI ACCERTO DI AVERE TUTTO IL NECESSARIO O CHIEDO AL PERSONALE DI PORTARMELO - ACCENDO LA LUCE PRIMA DI ENTRARE - NON CHIUDO LA PORTA A CHIAVE - UTILIZZO I MANIGLIONI COME SOSTEGNO - IN CASO DI MALESSERE SUONO IL CAMPANELLO
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

