

# *Preveniamo le cadute in ospedale*

## CONSIGLI PER PAZIENTI E FAMILIARI



Per i pazienti

Per prevenire le cadute segui alcune accortezze:

- Se usi il deambulatore, prima di alzarti premi il campanello e aspetta che arrivi l'assistenza.
- Alzati lentamente dal letto o dalla sedia, e se hai vertigini siediti immediatamente e chiama l'infermiere.
- Porta calzature adatte (non solo calze) quando cammini, con tacchi piatti e soles in gomma, hanno un effetto antiscivolo.
- Non indossare vestaglie e capi d'abbigliamento lunghi, eviterai di inciampare. Nel vestirti e/ o svestirti stai seduto o appoggiati al bordo del letto.
- Quando ti inchini o ti allunghi, tieniti sempre ad un supporto ben saldo evitando di girarti troppo velocemente.
- Se porti occhiali o apparecchi acustici usali anche durante il ricovero
- Possono sentirsi stanchi anche coloro che sono autosufficienti, perciò sei pregato di chiedere aiuto se ne senti il bisogno
- Se hai bisogno di assistenza, chiama un membro del personale! Se non dovesse arrivare immediatamente abbi un po' di pazienza: il personale è spesso occupato con altri pazienti e non può sempre venire subito, ma è molto importante che tu aspetti che arrivi!!!!



**Per i familiari**

1. Quando vai a visitare il tuo familiare assicurati che sappia dove trovare il campanello e come usarlo. Se è annoiato o irrequieto chiedi il permesso al personale di poter portarlo a fare una passeggiata. Controlla l'area intorno al suo letto per assicurare che non vi siano ostacoli.
2. Assicurati che il paziente abbia l'abbigliamento adatto da portare mentre cammina per il reparto o, che lo faccia stare comodo a letto: vestaglie e capi di abbigliamento lunghi possono farlo inciampare; le calzature devono essere della giusta misura, con tacchi piatti e soles antiscivolo; se il tuo familiare porta occhiali o apparecchi acustici sei pregato di assicurarti che lo faccia anche durante il suo ricovero in ospedale.
3. Se hai portato una sedia durante gli orari di visita, quando vai via, sei pregato di rimuoverla; assicurati anche che il tuo familiare riesca a raggiungere il campanello per chiedere assistenza o per prepararsi a tornare a letto.
4. I pazienti potranno beneficiare di ulteriori visite da parte dei familiari (al di fuori degli orari delle visite) nel caso ce ne sia necessità e, noi ci auguriamo che tu sia disponibile a collaborare con noi.