



Klinička bolnica Merkur
Zajčeva 19., 10 000 Zagreb
Izdanje 2.- 18.10.2021.

Sprječavanje pada pacijenta u bolnici **-Informativni letak za pacijente-**

Poštovani pacijenti,

tijekom boravka u bolnici moguć je rizik od pada kod većine pacijenata, a naročito kod starijih osoba.

Zdravstveni djelatnici nastoje spriječiti padove pacijenata odabirom odgovarajućih postupaka kao što su: procjena rizika za nastanak pada, pružanje potrebnih informacija o prevenciji padova, fizičkom pomoći pri ustajanju i hodu te osiguranjem čiste i suhe okoline.

Vi također imate važnu ulogu u podizanju razine vlastite sigurnosti, jer možete pomoći u prepoznavanju rizika i sprječavanju pada.

Provođenjem postupaka sprječavanja pada, želimo unaprijediti kvalitetu naše zdravstvene usluge kako biste se osjećali sigurno.

Zašto je važno spriječiti pad?

Većina padova pacijenata nema nikakvih posljedica, ali može dovesti do straha od ponovnog pada ili smanjenja samopouzdanja i neovisnosti. Moguće su i ozljede:

- pomak ili prijelom kostiju i zglobova
- ozljeda glave
- ogrebotina kože i podljev

Kao posljedica pada moguće je produljenje oporavka i rehabilitacije.



Pomoću upitnika za procjenu rizika **procijenite svoj rizik za pad**

1. Jeste li nedavno pali ili unazad tri mjeseca?
2. Imate li više od 65 godina?
3. Osjećate li vrtoglavicu ili poremećaj ravnoteže?
4. Je li Vam sve napornije hodati ili Vam je hod nestabilan?
5. Uzimate li više od tri vrste lijeka?
6. Imate li problema s vidom?
7. Imate li problema prilikom odlaska u toalet na vrijeme?

Odgovor DA na bilo koje od navedenih pitanja govori da kod Vas postoji povećan rizik za pad.

Ako su Vaši odgovori na upitnik pozitivni molimo obavijestite o tome med. sestru na odjelu.

Obavezno razgovarajte sa liječnikom ili medicinskom sestrom ako ste zabrinuti ili imate pitanja.

Što možete učiniti u bolnici za sprječavanje pada?

1. **Razgovor:** Ako ste nedavno pali kod kuće ili unazad tri mjeseca, svakako o tome obavijestite medicinsku sestru ili liječnika. Obavijestite ih ako osjećate slabost, malaksalost ili vrtoglavicu. Uzmite u obzir da **lijekovi** koje uzimate, operacija ili bolest od koje bolujete mogu utjecati na Vašu ravnotežu i siguran hod.
2. **Okolina:** Zaposlenici odjela će Vam pomoći da upoznate prostor u bolesničkoj sobi i na odjelu, a ako primijetite prolivenu tekućinu na podu ili druge opasnosti za kretanje obavijestite med. sestru.
3. **Obuća:** Ne hodajte bos. Nosite sigurne, stabilne papuče, koje se ne kližu i daju se učvrstiti.
4. Nosite **komotnu odjeću** koja ne sputava Vaše kretanje.
5. **Oprezno ustajanje i kretanje:** Prije ustajanja iz postelje sjedite nekoliko minuta, zatim ustanite pridržavajući se. Nemojte ustajati sami iz kreveta ako su podignute ograde i pozovite med. sestru.
6. **Pomagala:** Da biste olakšali kretanje, koristite hodalicu, štake ili druga pomagala.
7. Kad se smjestite u postelju ili ste u kupaonici, provjerite da li Vam je **zvono na dohvat ruke**.
8. **Pomoć pri kretanju:** Ako je medicinska sestra procijenila da Vam je potrebna pomoć pri kretanju, uvijek je pozovite prije ustajanja iz postelje. **Budite strpljivi i pričekajte pomoć.** Nikad se ne oslanjajte na stalak za infuziju ili noćni ormarić.
9. **Bez žurbe:** U kupaonici budite pažljivi i uzmite si dovoljno vremena za toaletu, kako biste izbjegli žurbu.
10. **Vježbanje** pridonosi povećanju pokretljivosti te slijedite upute med. sestre ili fizioterapeuta.

Ako ste zabrinuti za svoju sigurnost kod kuće, pitajte medicinsku sestru o **dostupnosti informacija o prevenciji pada kod kuće.**



Ako Vam nedostaju neke od ovih stvari, neka ih Vaši najbliži dostave što prije u bolnicu:

- Kućna obuća (papučice s gumenim potplatom).
- Naočale i slušni aparat s rezervnom baterijom.
- Pidžama ili spavaćica, kućna haljina (odjeća ne smije biti duža od gležnja).
- Pomagalo pri hodu (hodalica, štap ili drugo).



Važno za članove obitelji i posjetitelje:

- **Ako pacijent nema ograničenja za ustajanje i voljni ste mu pomoći tijekom posjeta, Vaša prisutnost uz oboljelog prilikom ustajanja iz kreveta ili odlaska do toaleta (sanitarnog prostora) može uvelike pridonijeti sprečavanju pada.**
- Nemojte samoinicijativno ustajati pacijenta iz kreveta bez prethodnog razgovora s medicinskom sestrom, jer neki lijekovi ili obavljene pretrage mogu utjecati na ravnotežu i privremeno umanjiti samostalnost pri kretanju.
- Obavijestite nas o prethodnim padovima pacijenta kod kuće ako ih je bilo unazad tri mjeseca.
- Ako ste zabrinuti za njegovu/njezinu sigurnost kod kuće, od medicinske sestre zatražite informacije o prevenciji padova kod kuće.

**Svi možemo unaprijediti
sigurnost pacijenata!**