

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز بیمارستان شهید چمران



تمیز بودن شیشه عینک بیمار خود قبل از استفاده اطمینان حاصل کنید.

*** قبل از حرکت، اتصالات بیمار (سرم، سوند و...) را کنترل و پیش بینی های لازم را به عمل آورید.

*** به بیمار خود نحوه استفاده از دستگیره و محافظ، قبل از ایستادن و راه رفتن را آموزش دهید.

*** حتی الامکان در نزد بیمار خود بمانید و یا در صورت نیاز جهت جدا شدن از بیمار او را به پرستاریا هم اتاقی خود بسپارید.

*** قبل از قدم زدن بیمار را تشویق کنید تا مچ پای خود را ماساژ دهد.

*** اگر بیمار احساس گیجی می کند قبل از حرکت و خروج از تخت به او کمک کنید تا در لبه تخت بنشیند. از اینکه بیمار شما به درستی از ابزارهای کمکی استفاده می کند اطمینان حاصل نمایید.

*** از بالا بودن نرده محافظ تخت بیمار هنگام خواب اطمینان حاصل کنید. بیمار را جهت استفاده از دستگیره و محافظ قبل از ایستادن و راه رفتن تشویق کنید.

*** از دادن بی رویه مایعات پس از شام و قبل از خواب به بیمار پرهیز کنید (منطبق با رژیم درمانی) و بیمار خود را به منظم کردن برنامه سرویس بهداشتی ترغیب کنید.

*** از اینکه بیمار از پوشش، دمپایی یا کفش مناسب در زمان راه رفتن استفاده می کند اطمینان حاصل نمایید.
به بیمار توضیح دهید که هیچ گاه در حمام به جا حوله ای یا جابابونی تکیه نکند.

سقوط یعنی تغییر ناگهانی در وضعیت بدن بیمار از سطح بالا تر به سطحی پائین تر به صورت غیر عمدی که علت آن ایست قلبی یا اعمال نیروی خارجی یا حملات صرعی نباشد.

چرا سقوط بیمار مهم است؟

زیرا سقوط بیماران علاوه بر به خطر انداختن ایمنی بیمار منجر به جراحات و در بعضی موارد آسیب های شدید به بیمار می شود. بهبودی بیمار را به تاخیر انداخته و ممکن است بیماری را تشدید کند. هزینه های درمان را برای بیمار و سیستم درمانی افزایش میدهد.

چه عواملی احتمال سقوط بیمار را افزایش می دهد؟

*** ضعف جسمانی، مشکلات مرتبط با پا و حرکت بیمار، افت فشارخون، معلولیت های جسمی اعم از نقص در بینایی، شنوایی، نقص عضو و... مصرف برخی داروها، پس از اعمال جراحی، کمبود نور و روشنایی محیط، مسیرهای ناصاف، خیس و نمناک بودن کف، کمک گرفتن از وسایل نامطمئن در محیط نظیر دیوار، میز کنار تخت و... کثیفی شیشه عینک، کفش و دمپایی نامناسب و... بلند بودن ارتفاع صندلی و محل نشستن، خراب بودن تجهیزات کمک حرکتی مانند عصا و ویلچر، نداشتن نرده محافظ تخت...

نکات قابل توجه جهت همراه بیمار:

*** آموزش های داده شده توسط پرستاران را به خوبی یاد بگیرید. خصوصا آموزش هایی نظیر نحوه خروج بیمار از تخت و نحوه استفاده زنگ احضار پرستار. هنگام تعویض همراهان، آموزش های داده شده را به روشنی برای همراه جدید توضیح دهید.

*** ساعت و وسایل مورد نیاز مانند عینک، سمعک و یا ابزارهای کمکی راه رفتن را در دسترس بیمار قرار دهید. از

شناسنامه پمفلت آموزشی		کد: PM-06-57-A	
عنوان	راههای پیشگیری از سقوط بیمار	تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تأیید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵
منبع:	**مجله یک عمر سلامتی با خود مراقبتی (بیمارستان تخصصی و فوق تخصص شهید آیت ا... صدوقی اصفهان) info@salamatika.com**	پزشک تایید کننده	دکتر سید علی هاشمی
ناظر کیفی	دکتر سید عباس رخشا		

ایمنی بیمار در بیمارستان

در اینجا سه راه کاری گفته می شود که می توانید برای حفظ امنیت خود یا عزیزانتان در بیمارستان انجام دهید:

(۱) هنگام پذیرش و یا ترخیص از بیمارستان، یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود را بیاورید.

از آنها بخواهید هر روز به دیدارتان بیایند. بدین طریق، حتی زمانی که شما حالتان خوب نیست، این فرد می تواند هوشیار باشد، سوال هایی را مطرح کند، اطلاعات مهم را ارائه دهد و در صورت وجود هرگونه مشکلی، وارد عمل شود.

(۲) هوشیار باشید و چیزی بگویید.

در طول اقامتتان، شما یا همراهتان باید یادداشت بردارید تا آنچه اتفاق می افتد را پیگیری کنید.

به عنوان مثال، بررسی کنید که آیا هر کسی که از شما مراقبت می کند ابتدا دست خود را می شوید؟ یکی از راه های مطرح کردن این موضوع، این است که بگویید:

ممکن است متوجه نشده باشم، اما آیا شما دست هایتان را شستید؟

(۳) داروهایتان را بشناسید؛ از جمله اینکه قرار است چقدر مصرف کنید و دلیل مصرف این داروها چیست؟ سعی کنید بگویید: من می دانم که شما به ایمنی اهمیت می دهید و همچنین برای من مهم است که بدانم چه چیزی مصرف می کنم، چه نوع دارویی به من می دهید و این داروها برای چه کاری استفاده می شوند؟

همچنین با حصول اطمینان از این که پزشک یا پرستار، قبل از دادن هر دارویی به شما، نامتان را چک می کنند، به جلوگیری از اشتباه شدن بیماران کمک کنید.

اتفاقات پس از سقوط:

– بسیاری از سقوط ها باعث صدمه نمی شود. اما یک مورد از هر پنج سقوط، باعث آسیب جدی مانند شکستگی استخوان یا آسیب دیدگی سر می شود.

– سقوط می تواند باعث صدمه به سر شود. این صدمات، می توانند بسیار جدی باشند؛ به خصوص اگر فرد داروهای خاصی (مانند رقیق کننده خون) مصرف کند. هنگامی که یک فرد مسن می افتد و به سرش ضربه وارد می شود، باید فوراً به پزشک مراجعه کند تا مطمئن شود که دچار آسیب مغزی نشده است.

- بسیاری از افرادی که می افتند، حتی اگر آسیب هم نبینند، ترس از سقوط پیدا می کنند. این ترس، ممکن است باعث شود که فرد، فعالیت های روزمره خود را کاهش دهد. وقتی فرد فعالیت کمتری داشته باشد، ضعیف تر می شود و این احتمال افتادن او را افزایش می دهد.

با تغییر عوامل ایجاد کننده خطر، احتمال سقوط را کاهش

دهید. این عوامل شامل :

- ضعف بدن
- کمبود ویتامین D در بدن
- مشکل در راه رفتن و تعادل
- استفاده از داروهایی مانند مسکن ها، آرام بخش ها یا داروهای ضد افسردگی (حتی برخی از داروهای بدون نسخه نیز می توانند بر تعادل و میزان پایداری فرد روی پای خود تأثیر بگذارند)
- مشکلات بینایی
- درد پا یا کفش نامناسب

• خطرات خانگی یا خطرات مانند آن

بیشتر سقوط ها، در اثر ترکیبی از عوامل خطر ایجاد می شوند. هر چه عوامل خطر بیشتری متوجه فرد باشد، احتمال سقوط نیز بیشتر می شود.

پیشگیری از سقوط در منزل :

*** "با پزشک خود درمورد مصرف داروها و مکمل ها مثل ویتامین د، خطر سقوط و کارهایی که می توانید انجام دهید صحبت کنید.

*** "تمرینات قدرتی و تعادلی انجام دهید" تمریناتی انجام دهید که پاهای شما را قوی تر کرده و تعادل شما را بهبود ببخشد.

*** حداقل سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه نمایید تا چشم هایتان را معاینه کند و در صورت لزوم، حتم عدسی های عینک خود را تعویض کنید.

اگر عدسی عینکتان، نزدیک بین یا دو دید است، ممکن است نیاز باشد که یک عینک فقط برای فواصل دور خود و فعالیت در فضای باز (مانند پیاده روی)، تهیه کنید.

*** "خانه خود را ایمن تر کنید"

*** داخل و بیرون وان حمام، دوش آب و توالت منزلتان، دستگیره های میله ای نصب کنید.

*** در هر دو طرف پله ها، نرده قرار دهید.

*** با اضافه کردن لامپ های بیشتر و یا روشن تر، مطمئن شوید که خانه شما نور زیادی دارد.