

Πληροφορίες για τα πεσίματα για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές

Information about falls for patients, families and carers - Greek



Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια των ασθενών ενώ συμμετέχουν σε πρόγραμμα Αποκατάστασης



Προάγουμε την ανεξαρτησία, συμμετοχή και αξιοπρέπεια

Υπηρεσίες διερμηνέων για άτομα με δυσκολίες στην αγγλική γλώσσα

Αν θέλετε να κάνετε οποιαδήποτε ερώτηση για τις πληροφορίες που αναγράφονται στο φυλλάδιο αυτό, πείτε στο προσωπικό ότι χρειάζεστε διερμηνέα και κάποιο άτομο που μιλάει τη γλώσσα σας θα σας βοηθήσει.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	2
Αποτελεί πρόβλημα το 'πέσιμο' στα νοσοκομεία;	2
Τρία απλά βήματα για την αποφυγή των πεσιμάτων	3
Πού συμβαίνουν τα πεσίματα;	4
Γιατί συμβαίνουν τα πεσίματα;	5
Πώς συμβαίνουν τα πεσίματα;	6
Πώς μπορώ να προλάβω το πέσιμο;	8
Πότε συμβαίνουν τα πεσίματα;	9
Για μέλη της οικογένειας και φροντιστές – πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη των πεσιμάτων	10

Τα πεσίματα στους ηλικιωμένους ανθρώπους αποτελούν ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα δημόσιας υγείας.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σχεδιάστηκε για να βοηθήσει στην πρόληψη των πεσιμάτων των ασθενών που νοσηλεύονται σε νοσοκομεία. Σας ενημερώνει για το πώς, πότε και γιατί συμβαίνουν τα πεσίματα, και τι μπορείτε να κάνετε εσείς, τα μέλη της οικογένειάς σας και οι φροντιστές για να βοηθήσετε να μην συμβαίνουν πεσίματα.

Αποτελεί πρόβλημα το 'πέσιμο' στα νοσοκομεία;

Παρά την ικανότητά μας να εντοπίζουμε ασθενείς που έχουν υψηλό κίνδυνο πεσιμάτων και τη φροντίδα μας για την πρόληψή τους, μερικοί ασθενείς συνεχίζουν να πέφτουν ενώ βρίσκονται στο νοσοκομείο.

Μερικά πεσίματα δεν προκαλούν τραυματισμούς, μερικά άτομα μπορεί να πάθουν κοψίματα, μελάνιασμα ή ακόμη και σπασμένα κόκαλα.

Τα άτομα που είχαν κάποιο πέσιμο συχνά αναπτύσσουν κάποιο φόβο για το πέσιμο που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά στην ανεξαρτησία τους.

Τρία απλά βήματα για την αποφυγή των πεσιμάτων

Υπάρχουν τρία πράγματα που μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα να πέσετε στο νοσοκομείο:

1. Να γνωρίζετε αν χρειάζεστε βοήθεια όταν περπατάτε
2. Να ζητάτε βοήθεια όταν την χρειάζεστε
3. ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ να έρθει υπάλληλος του προσωπικού

1. **ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ**

Κατά την εισαγωγή σας στην πτέρυγα ο φυσιοθεραπευτής σας θα σας μιλήσει για το πόση βοήθεια χρειάζεστε για να περπατάτε.

Μπορείτε επίσης να το διαπιστώσετε από την έγχρωμη ένδειξη που υπάρχει στο βοήθημά σας για το περπάτημα:

Η ΚΟΚΚΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ σημαίνει ότι πρέπει να περιμένετε να έρθει κάποιος να σας βοηθήσει και να είναι μαζί σας όταν περπατάτε.

Η ΚΙΤΡΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ σημαίνει ότι πρέπει να περιμένετε να έρθει κάποιος να σας επιβλέπει όταν περπατάτε.

Η ΚΙΤΡΙΝΗ/ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ σημαίνει ότι μπορείτε να περπατάτε χωρίς συνοδό μόνο στο δωμάτιό σας.

Η ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ σημαίνει ότι μπορείτε να περπατάτε μόνοι σας.

2. ΝΑ ΖΗΤΑΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ ΤΗΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ

Αν έχετε **ΚΙΤΡΙΝΗ** ή **ΚΟΚΚΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ** πρέπει να πατήσετε το κουδούνι για να τραβήξετε την προσοχή κάποιας νοσοκόμας πριν περπατήσετε οπουδήποτε.

Αν έχετε **ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ** αλλά είστε κουρασμένοι και νομίζετε ότι χρειάζεστε λίγη βοήθεια, σας παροτρύνουμε να ζητάτε βοήθεια.

Η νοσοκόμα που σας φροντίζει θα σας δείξει πώς να χρησιμοποιείτε το κουδούνι και πού μπορείτε να το βρείτε.

3. ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Οι νοσοκόμοι είναι συχνά απασχολημένοι με άλλους ασθενείς και δυσκολεύονται να έρθουν αμέσως, αλλά είναι σημαντικό να περιμένετε να έρθουν.

Είναι σημαντικό να ακολουθείτε αυτή τη διαδικασία ακόμη και για λίγα βήματα.

Πού συμβαίνουν τα πεσίματα;

Τα δύο τρίτα των πεσιμάτων συμβαίνουν γύρω απ' το κρεβάτι σας!

Πεσίματα μπορεί να συμβούν επίσης στα μπάνια, τουαλέτες και διαδρόμους.



Γιατί συμβαίνουν τα πεσίματα;

Τα περισσότερα πεσίματα συμβαίνουν όταν οι ασθενείς προσπαθούν να κάνουν κάτι χωρίς την επίβλεψη ή βοήθεια που χρειάζονται. Για παράδειγμα όταν περπατούν προς την τουαλέτα, όταν θέλουν να ξαπλώσουν ή να σηκωθούν απ' το κρεβάτι ή όταν σηκώνονται απ' την καρέκλα ή τουαλέτα.

Οι ασθενείς πέφτουν επίσης όταν προσπαθούν να κάνουν κάτι 'απλό' στο κρεβάτι τους, όπως να πιάσουν ένα πράγμα απ' το τραπεζάκι τους, να φτάσουν κάτι ψηλά στο ντουλάπι τους ή να σηκώσουν κάτι απ' το πάτωμα. Γι' αυτό, αν δεν μπορείτε να φτάσετε κάτι – **ζητήστε βοήθεια.**

ΠΩΣ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΕΣΙΜΑΤΑ;



**Γλιστρήματα &
Παραπατήματα**



**Δεν βαστάνε
τα πόδια**



Ζαλάδα / Λιποθυμία



**Χάσιμο της
ισορροπίας σας**

Πώς μπορείτε να προλάβετε τα πεσίματα;

- Να χρησιμοποιείτε το βοήθημα για το περπάτημα ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ που περπατάτε.
 - Πατήστε το κουδούνι και περιμένετε για βοήθεια.
 - Βεβαιωθείτε να φοράτε τα σωστά γυαλιά και παπούτσια (όχι μόνο κάλτσες!) όταν περπατάτε.
 - Ελέγχετε πού περπατάτε μήπως υπάρχουν εμπόδια.
 - *Αν δείτε κάποιο εμπόδιο, πατήστε το κουδούνι και περιμένετε να το μετακινήσει κάποιος υπάλληλος.*
-



- Να σηκώνεστε απ' το κρεβάτι ή καρέκλα σιγά-σιγά. Να προσέχετε ιδιαίτερα αν μερικές φορές αισθάνεστε ζαλάδα όταν σηκώνεστε. Αν συμβεί αυτό, καθίστε και πατήστε το κουδούνι.
 - Η ζαλάδα όταν σηκώνεστε συχνά είναι χειρότερη όταν κάνει ζέστη, μετά το φαγητό ή αν έχετε πάθει αφυδάτωση.
-

Ακόμη και οι ασθενείς που επιτρέπεται να περπατάτε μόνοι τους θα κουραστούν στο τέλος της ημέρας. Να χρησιμοποιείτε το βοήθημα για το περπάτημα και ζητήστε βοήθεια αν αισθάνεστε κουρασμένοι.

Πότε συμβαίνουν τα πεσίματα;

Πέσιμο μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή, μέρα ή νύχτα.

Οι πιο συνηθισμένες ώρες που συμβαίνουν τα πεσίματα είναι κατά την ώρα του πρωινού και μετά το βραδινό γεύμα. Αυτές τις ώρες το προσωπικό συχνά είναι απασχολημένο βοηθώντας τους ασθενείς με διάφορα καθήκοντα.

Πολλοί ασθενείς που πέφτουν αυτές τις ώρες προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν την τουαλέτα ή να ντυθούν χωρίς βοήθεια. Δεν είναι πάντοτε η καθαυτή δραστηριότητα που τους κάνει να πέσουν αλλά μερικές φορές όταν προσπαθούν να πάρουν κάποιο αντικείμενο (πχ βούρτσα για τα μαλλιά ή το χαρτί τουαλέτας) που οδηγεί στο πέσιμο.

Συχνά οι ασθενείς λένε ότι δεν θέλουν να ενοχλήσουν το νοσηλευτικό προσωπικό, ή βλέπουν ότι το προσωπικό είναι ήδη απασχολημένο και νομίζουν ότι μπορούν να κάνουν τη δουλειά μόνοι τους.

**Οι νοσοκόμες
προτιμούν
καλύτερα να
τις καλέσετε
παρά να πέσετε
κάνοντας κάτι
για το οποίο
θα μπορούσαν
να σας
βοηθήσουν!**



Για μέλη της οικογένειας και φροντιστές – πώς μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη των πεσιμάτων

1) ΟΤΑΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής γνωρίζει που βρίσκεται το κουμπί για το κουδούνι και πώς να το χρησιμοποιεί.

Ελέγξτε την έγχρωμη ένδειξη που έχει ο ασθενής στο βοήθημα περπατήματος. Γνωρίζει ο ασθενής τι σημαίνει το χρώμα;

Αν ο ασθενής αισθάνεται ανία ή ανησυχία, ρωτήστε το προσωπικό αν μπορείτε να πάρετε τον ασθενή για μια βόλτα.

Ελέγξτε το περιβάλλον γύρω απ' το κρεβάτι του ασθενή για να δείτε μήπως υπάρχουν τυχόν εμπόδια.

2) ΟΤΑΝ ΦΕΥΓΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Αν φέρατε καρέκλα κατά τις ώρες επισκέψεων, σας παρακαλούμε να την απομακρύνετε όταν φύγετε.

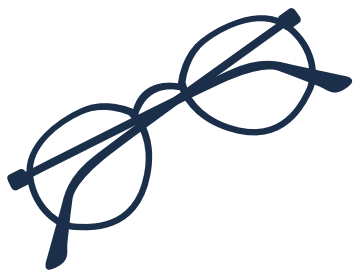
Βεβαιωθείτε ότι ο συγγενής σας μπορεί να φτάσει το κουδούνι για να καλέσει βοήθεια ή να ετοιμαστεί να επιστρέψει στο κρεβάτι.

3) ΡΟΥΧΑ, ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΚΑΙ ΓΥΑΛΙΑ



Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής έχει τα κατάλληλα ρούχα για να φοράει όταν περπατάει στην πτέρυγα του νοσοκομείου. Οι μακριές ρόμπες και πιτζάμες/νυχτικές πιθανόν να είναι επικίνδυνες.

Βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής έχει τα κατάλληλα παπούτσια (να εφαρμόζουν καλά, να είναι επίπεδα ή με χαμηλό τακούνι που στηρίζει το πόδι, να έχουν σόλα αντιολισθητική). Αν αμφιβάλλετε για την καταλληλότητα του ρουχισμού ή υποδημάτων του ασθενή μιλήστε με μια νοσοκόμα.



Αν ο συγγενής σας συνήθως φοράει γυαλιά ή ακουστικά βαρηκοΐας, βεβαιωθείτε ότι έχει αυτά τα πράγματα ενώ βρίσκεται στο νοσοκομείο.

4) ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ

Μερικές φορές οι ασθενείς δυσκολεύονται να ακολουθούν τα **Τρία απλά βήματα για την αποφυγή των πεσιμάτων** (από την σελίδα 3 σ' αυτό το φυλλάδιο).

Αυτό συμβαίνει συχνά σε ασθενείς που είναι ταραγμένοι, έχουν πτωχή μνήμη, δεν γνωρίζουν που βρίσκονται, ή είχαν πάθει εγκεφαλικό.

Αυτοί οι ασθενείς μπορεί να ωφεληθούν αν η οικογένεια τους επισκέπτεται συχνότερα. Ρωτήστε την νοσοκόμα αν θα ωφελούσαν οι επιπλέον επισκέψεις.

Αν εσείς ή κάποιος απ' την οικογένειά σας θέλει να πάρει τον ασθενή για μια μικρή βόλτα μιλήστε με την υπεύθυνη νοσοκόμα για να δείτε αν θα ήταν κατάλληλο.

Protecting Your Privacy

Our staff are committed to respecting your confidentiality and preserving your privacy. We will keep your personal information secure and protected from unauthorised access or improper use, and we will only disclose information about you if it is authorised by you or mandated by law.

All our services comply with the relevant information and privacy legislation.

If you would like a copy of our Privacy Policy please ask a member of staff or visit our website on www.easternhealth.org.au

Eastern Health is accredited by the independent Australian Council on Healthcare Standards in recognition of the achievement of acknowledged standards, and the commitment to continuous improvement in the provision of healthcare services.



Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,
Box Hill Victoria 3128 Australia
PO Box 94, Box Hill 3128
Tel: (03) 9895 3259 Fax: (03) 9895 3176
Email: info@easternhealth.org.au
Website: www.easternhealth.org.au

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001