

# Informazioni sulle cadute per pazienti, familiari e badanti

Information about falls for patients, families and carers - Italian



Quest'opuscolo contiene informazioni importanti per la sicurezza dei pazienti che partecipano alla Riabilitazione



***Promuovere autonomia, partecipazione e dignità.***

## **Servizi d'interpretariato per coloro che hanno difficoltà nel parlare inglese**

---

Se hai delle domande da fare sulle informazioni contenute in quest'opuscolo, sei pregato di informare il personale che hai bisogno di un interprete ed essi provvederanno a trovarti qualcuno che parli la tua lingua.

## INDICE

---

Introduzione	<b>2</b>
Le “cadute” sono un problema negli ospedali?	<b>2</b>
Tre semplici misure necessarie per prevenire le cadute	<b>3</b>
Dove accadono le cadute?	<b>4</b>
Perché accadono le cadute?	<b>5</b>
Come accadono le cadute?	<b>6</b>
Come posso prevenire una caduta?	<b>8</b>
Quando accadono le cadute?	<b>9</b>
Per familiari e badanti – Come puoi aiutare a prevenire le cadute	<b>10</b>

## **Le cadute fra anziani rappresentano un grandissimo problema sanitario pubblico**

---

Quest'opuscolo è stato progettato per aiutare a prevenire le cadute fra pazienti ricoverati in ospedali. Ti dirà come, quando e perché avvengono le cadute, e ciò che tu, i tuoi familiari e badanti potete fare per aiutare a prevenire le cadute.

## **Le “cadute” sono un problema negli ospedali?**

---

Nonostante la nostra capacità di identificare i pazienti ad altro rischio di cadute, e la nostra cura di prevenirle, tuttavia alcuni pazienti subiscono cadute durante la loro degenza ospedaliera.

Alcune cadute non provocano lesioni, alcune persone potranno sostenere tagli, lividi oppure ossa rotte.

In coloro che hanno subito una caduta spesso si manifesta una paura di cadere che può impedire in modo significativo la loro autonomia.

## Tre semplici misure necessarie per prevenire le cadute

---

Vi sono tre elementi per ridurre in modo significativo la probabilità che tu possa avere una caduta in ospedale:

1. Sapere se hai bisogno di assistenza per camminare.
2. Chiedere assistenza se ne hai bisogno.
3. ASPETTARE per un membro del personale

### 1. **SAPERE SE HAI BISOGNO DI ASSISTENZA PER CAMMINARE.**

Appena ammesso in reparto il tuo fisioterapista ti parlerà della quantità di assistenza di cui necessiti per camminare.

Potrai anche capirlo dal cartello colorato esposto sul tuo deambulatore:

Un **CARTELLO ROSSO** significa che devi aspettare per qualcuno che ti accompagni a camminare.

Un **CARTELLO GIALLO** significa che devi aspettare per qualcuno che ti sorvegli mentre cammini.

Un **CARTELLO GIALLO/VERDE** significa che puoi camminare senza accompagnamento solo in camera tua

Un **CARTELLO VERDE** significa che puoi camminare da solo.

## 2. CHIEDERE ASSISTENZA SE NE HAI BISOGNO

Se hai un **CARTELLO GIALLO** o **CARTELLO ROSSO** devi premere il pulsante per attirare l'attenzione di un membro del personale prima di andare da qualche parte.

Se hai un **CARTELLO VERDE** ma sei stanco e senti di aver bisogno di aiuto, ti preghiamo di chiedere assistenza.

L'infermiere che si prende cura di te ti mostrerà come usare il pulsante e dove si trova.

## 3. ASPETTARE PER UN MEMBRO DEL PERSONALE

Il personale è spesso occupato con altri pazienti e non può sempre venire subito, ma è molto importante aspettare che arrivino.

È essenziale seguire questa procedura anche per la più breve passeggiata.

## Dove accadono le cadute?

---

Due terzi delle cadute avvengono intorno al letto!

Vi è anche una tendenza di cadute in bagni, gabinetti e corridoi.



## Perché accadono le cadute?

---

Molte cadute avvengono quando i pazienti tentano di svolgere delle attività senza la sorveglianza o l'assistenza di cui necessitano. Fra queste attività sono inclusi andare al gabinetto, salire e scendere dal letto o alzarsi da una sedia o dal gabinetto.

I pazienti cadono anche mentre eseguono “piccole” attività intorno al proprio letto, quale sporgersi per prendere qualche oggetto sul comodino, infilarsi in un armadio o raccogliere un oggetto per terra. Perciò se vi sono oggetti fuori dalla tua portata – **sei pregato di chiedere assistenza.**

# COME ACCADONO LE CADUTE?



**Scivolare e  
inciamparsi**



**Gambe**



**Capogiri e svenimenti**



**Perdere l'equilibrio**

## Come puoi prevenire le cadute?

---

- Usa il deambulatore OGNI VOLTA che cammini.
  - Prema il pulsante e aspetta che arrivi l'assistenza.
- 
- Assicurati di portare occhiali e calzature adatte (non solo calze!) quando cammini.
  - Controlla se ci siano ostacoli dove cammini.
  - *Se vedi un ostacolo, prema il pulsante e attenda che un membro del personale venga a spostarlo.*
- 
- Alzati lentamente dal letto o dalla sedia. Se a volte ti vengono capogiri stai particolarmente attento quando ti alzi. In tal caso siediti e prema il pulsante.
  - Avere vertigini quando uno si alza è spesso peggio nelle giornate calde, dopo i pasti o se sei disidratato.
- 



*Anche coloro per i quali è permesso camminare da soli possono stancarsi verso la fine della giornata. Sei pregato di usare il deambulatore e di chiedere aiuto se senti di averne bisogno.*

## Quando accadono le cadute?

---

Le cadute possono avvenire in qualunque momento, di giorno o di notte.

I periodi più comuni per le cadute sono intorno all'ora di colazione e dopo il pasto della sera. Questi sono i periodi in cui il personale è spesso occupato ad assistere gli individui ad eseguire molteplici attività.

Tante persone che cadono in questi periodi stanno tentando di andare al gabinetto, o di vestirsi senza assistenza. Non è sempre l'attività stessa ma a volte il fatto di sporgersi per prendere un oggetto (es. spazzola per capelli o carta igienica) che porta alla caduta.

Di frequente i pazienti dicono che non volevano dar fastidio agli infermieri, o che avevano notato che gli infermieri erano già occupati e hanno pensato di poter eseguire l'attività da soli.

***Gli infermieri preferiscono essere chiamati e non che tu debba cadere facendo qualcosa con cui ti avrebbero potuto aiutare!***



## **Per familiari e badanti – Come puoi aiutare a prevenire le cadute**

---

### **1) QUANDO VAI A VISITARE IL PAZIENTE**

Assicurati che il paziente sappia dove trovare il pulsante e come usarlo.

Controlla il cartello colorato che il paziente ha sul suo deambulatore. Il paziente sa il significato del colore?

Se il paziente è annoiato o irrequieto, chiedete permesso al personale infermieristico di poter portarlo a fare una passeggiata.

Controlla l'area intorno al letto del paziente per assicurare che non vi siano ostacoli.

### **2) QUANDO VAI VIA DOPO LA VISITA**

Se hai portato una sedia durante gli orari di visita, sei pregato di rimuoverla quando vai via.

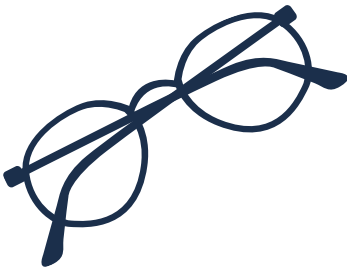
Assicurati che il tuo familiare riesca a raggiungere il campanello per chiedere assistenza o per prepararsi a tornare a letto.

### 3) **ABBIGLIAMENTO, CALZATURE E OCCHIALI**



Assicurati che il paziente abbia abbigliamento adatto da portare mentre cammina per il reparto. Vestaglie e capi di abbigliamento per la notte lunghi sono potenzialmente pericolosi.

Assicurati che il paziente abbia delle calzature adatte (della misura giusta) con tacchi piatti o bassi di supporto, soles antiscivolo. Se hai dei dubbi sull'adeguatezza dell'abbigliamento o delle calzature del paziente, sei pregato di chiederlo ad un infermiere.



Se il tuo familiare porta di solito occhiali o apparecchi acustici sei pregato di assicurare che lo faccia anche durante il suo ricovero in ospedale.

#### 4) **SORVEGLIANZA DA PARTE DI FAMILIARI DOPO GLI ORARI DI VISITA**

A volte i pazienti hanno difficoltà a seguire le ***Tre semplici misure necessarie per prevenire le cadute*** (da pagina 3 di quest'opuscolo).

Questo è molto spesso il caso di pazienti in stato confusionale, con memoria scarsa, disorientati, o che abbiano avuto un ictus.

Questi pazienti potranno beneficiare da ulteriori visite da parte di un familiare. Sei pregato di chiedere all'infermiere quando potrebbero essere utili delle altre visite.

Qualora tu o uno dei tuoi familiari desiderate portarli a fare una passeggiata siete pregati di parlare con il capoinfermiere per sapere se ciò sarebbe appropriato.



### **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](http://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](mailto:info@easternhealth.org.au)  
Website: [www.easternhealth.org.au](http://www.easternhealth.org.au)

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001