

LE CADUTE IN OSPEDALE



Signori miei,

le cadute sono un evento comune in ospedale e io lo so bene...

Mi ero ricoverato per una protesi al ginocchio e la notte prima dell'intervento – non so neanche io come – sono scivolato dal letto, che colpo!

E' stata davvero una fortuna che non abbia battuto la testa o che non mi sia rotto il femore, ma quando ci penso, mi torna la paura di cadere ancora...

In effetti, gli infermieri mi avevano detto di non alzarmi da solo durante la notte, ma io sono un testone e ho voluto fare da me!!!

Perciò vi dico:

*ascoltate i suggerimenti del personale sanitario, **alcune cadute sono prevenibili.***

I NOSTRI SUGGERIMENTI

- Si alzi gradualmente dal letto: anche se è in grado di camminare, prima di alzarsi, rimanga almeno una decina di secondi in posizione seduta sul letto



- Prima di scendere dal letto nelle ore notturne accenda sempre la sua luce



- Indossi indumenti comodi ma non troppo abbondanti
- Usi calzature chiuse con suola antiscivolo



- In bagno utilizzi i maniglioni per sorreggersi e rialzarsi
- Non cammini dove il pavimento è bagnato
- Faccia attenzione ad appoggiarsi su sostegni stabili e non scivolosi. Ad esempio, se si appoggia ad arredi o tutori con le ruote, verifichi che siano bloccate o stabilizzate



- Se usa un tutore o una stampella per camminare, si ricordi che devono avere l'estremità inferiore di gomma e vanno regolati in base alla sua altezza



- Usi il campanello per la chiamata
- Chiami il personale infermieristico al minimo dubbio sulle sue capacità di alzarsi



- Se cade, chiami immediatamente aiuto
- Se ha necessità di occhiali e protesi acustiche, li usi regolarmente anche durante la degenza



EVITARE I PERICOLI CON L'AIUTO DI FAMILIARI E AMICI

- Controlli che il suo campanello e il comodino siano a portata di mano
- Si ricordi di chiedere aiuto agli infermieri, quando deve alzarsi, se usa ausili per la deambulazione
- Avvisi gli infermieri, se si sente confuso e disorientato

PER I FAMILIARI

Qualora il vostro familiare ricoverato sia molto anziano e confuso, si consiglia di non lasciarlo da solo durante la degenza, previa autorizzazione dei sanitari.

A cura di :

Chiara Battolla, studente ed Emanuela Landini, docente del Corso di Laurea in Scienze Infermieristiche - Università degli studi di Genova;

Direzione Sanitaria Presidio Ospedaliero; SS Risk Management

Si ringrazia Isabella Barrani - Servizio Aggiornamento e Formazione