

היחידה לבטיחות הטיפול

מידע למטופלות ומשפחות למניעת נפילות באשפוז

מטופל/ת יקר/ה,

הסיכון לנפילה במסגרת אשפוז בבית חולים הוא גבוה בשל גורמים רבים, כמו: סביבה לא מוכרת, ריבוי ציוד ומכשולים בנתיבי הליכה, עייפות, חולשה, חומרי הרדמה או טשטוש הניתנים לפני או אחרי ניתוח או פעולה אחרת. כל אלו ועוד מגבירים את הסיכון לנפילה.

נבקשך לדווח לצוות על כל אירוע של נפילה בעבר! מידע זה יסייע לשמירת בטיחותך

להלן מידע חשוב וכללי התנהגות למניעת נפילות באשפוז:

- ✓ בקבלתך למחלקה האחות תבדוק ותיידע אותך אודות רמת המסוכנות שלך לנפילה. אנא הישמע להנחיות והקפד לבצע את הנאמר בהדרכת האחות. אל תהסס לשאול ולברר מה שלא ברור לך.
- ✓ עד לאישור האחות הימנע מירידה בכוחות עצמך מהמיטה. אם הנך זקוק לעזרה אנא השתמש בפעמון הקריאה לאחות.
- ✓ במידה והאחות אישרה שאתה יכול לקום וללכת לבד הקפד תמיד לקום לאט ובאופן הדרגתי ממצב של שכיבה לישיבה וממצב של ישיבה לעמידה. המתן מספר דקות בישיבה עם רגליים מחוץ למיטה ורק לאחר שתרגיש יציב ובטוח קום למצב עמידה. זכור! קימה מהירה עשויה לגרום לסחרחורת, חוסר יציבות אי שיווי משקל ונפילה.
- ✓ בעת הליכה הבט סביבך! לך לאט! במעברי המחלקה יש לעיתים מיטות, ארונות, נעליים וציוד שעלולים להיתקל בהם. התבונן היטב סביבך בעת ההליכה ושים לב למכשולים בדרכך, כמו: עמודי עירו, חוטי חשמל של מכשור רפואי, כיסאות, דרגשים, נעליים וכדומה.
- ✓ אם הנך חש חולשה, חוסר יציבות או סחרחורת אל תקום לבד! העזר בפעמון וקרא לאחות לעזרה.
- ✓ אם אתה משתמש בהליכון, מקל או כיסא גלגלים בבית, יידע על כך את האחות. במידה והדבר אפשרי, שמור אביזרים אלו בהישג ידך והשתמש בהם, כמו כן שמור פריטים חשובים בהישג ידך, כגון: פעמון קריאה משקפיים, פלאפון.
- ✓ מומלץ לנעול נעליים שטוחות, נוחות בעלות סוליות מונעות החלקה וסגורות מאחור.
- ✓ שים לב לשלט המזהיר מפני רטיבות הרצפה כאשר מנקים את החדרים, והימנע מהליכה על רצפה רטובה.
- ✓ בלילה היעזר באורות לילה או במנורת לילה שלצד מיטתך. במידה והחדר חשוך או שאינך רואה מספיק טוב הימנע מהליכה עצמאית וקרא לאחות באמצעות פעמון הקריאה.
- ✓ הקפד על שימוש במשקפי ראייה ובמכשיר שמיעה בהתאם לצורך.
- ✓ באם הנך משתמש בתרופות להורדת לחץ דם, שינה, שיכור כאב או אחרות הגורמות לסחרחורת או נמנום אנא הימנע מתנועה עצמאית והישמע להנחיות והדרכת האחות.
- ✓ בכניסה למקלחת וודא שהרצפה יבשה. אל תיכנס למקלחת וחדרי שירותים רטובים. קרא לאחות!

אנו מאחלים לך בריאות שלמה

צוות המחלקה והנהלת המרכז הרפואי

عزيزي المريض/ة

إن خطر السقوط في المستشفيات مرتفع بسبب عوامل عديدة مثل: البيئة غير المألوفة، العديد من المعدات والعقبات في مسارات المشي، التعب، الضعف، مواد التخدير قبل أو بعد الجراحة أو أي إجراء آخر. كل هذه العوامل وأكثر تزيد من خطر السقوط.

نطلب منك الإبلاغ عن كل حادثة سقوط قد حدثت في الماضي لضمان سلامتك في المستقبل.

فيما يلي معلومات هامة وقواعد سلوك لمنع سقوطك في المستشفى:

- ✓ عند بلوغك مكتب الاستقبال في القسم ستبلغك الممرضة بمستوى الخطر الذي يحيطك بعد أن تقوم هي بالتحقق والفحص. يرجى الاستماع إلى تعليمات الممرضة والتأكد من تنفيذها. بالإضافة إلى ذلك، رجاءً لا تتردد في طرح أي سؤال أو استفسار يشغلك.
- ✓ إمتنع عن مغادرة السرير بمفردك حتى تحصل على موافقة الممرضة. إذا كنت تحتاج المساعدة اضغط على جرس استدعاء الممرضة جانب سريرك.
- ✓ إذا حصلت على موافقة الممرضة بمغادرة السرير بمفردك، فاحرص دومًا على النهوض ببطء وبشكل تدريجي: بدايةً من الاستلقاء، إلى وضعية الجلوس، ومن ثم الوقوف.
- ✓ إنتظر بضع دقائق بينما تجلس وقدمائك على الأرض، و فقط بعد أن تشعر بأنك قادر على النهوض إفعل ذلك.
- تذكر! النهوض بسرعة يمكن أن يسبب لك الدوار، عدم الثبات والتوازن، وقد يؤدي إلى السقوط.
- ✓ عند الإقدام على السير، انظر حولك وتأكد أن لا عقبات في طريقك، مثل: أسلاك المعدات الطبية، الكراسي، الأحذية، الخ ..
- ✓ إذا كنت تشعر بالضعف الجسدي وعدم الاستقرار أو الدوار، لا تنهض بمفردك، استعمل جرس الاستدعاء لطلب مساعدة الممرضة.
- ✓ إذا كنت تستخدم جهاز المشي، العكاز، أو الكرسي المتحرك في المنزل، أعلم الممرضة بذلك. حاول بقدر المستطاع إبقاء الأغراض المهمة في متناول يديك، كالنظارات والهاتف المحمول
- ✓ من المستحسن ارتداء الأحذية المسطحة والمريحة والمانعة للانزلاق .
- ✓ الانتباه إلى علامة التحذير من الانزلاق التي توضع عند تنظيف الغرف، وتجنب المشي على الأرض الرطبة.
- ✓ إذا كانت الغرفة مظلمة أو كنت لا ترى بمقدار كافٍ، استخدم المصابيح الموجودة أعلى أو أسفل سريرك. كذلك تجنب المشي بمفردك واستدع الممرضة من خلال جرس الاستدعاء.
- ✓ تأكد من استخدام النظارات الخاصة بك وجهاز السمع الخاص بك حسب الحاجة.
- ✓ إذا كنت تستخدم الدواء المسؤول عن خفض ضغط الدم، الأقرص المنوم، أدوية التسكين، أو أي أدوية أخرى مسببة للدوار أو النعاس، يرجى تجنب الحركة المستقلة والاستماع إلى تعليمات وتوجيهات الممرضة.
- ✓ عند دخولك الحمام تأكد من أن الأرض جافة. إذا كانت الأرض رطبة لا تدخل الحمام أو المرحاض، بل قم باستدعاء الممرضة .

نتمنى لكم دوام الصحة

موظفو إدارة المركز الطبي

מידע למטופלות ומשפחות למניעת נפילות באשפוז

Уважаемые пациенты,

Высока вероятность падения во время госпитализации в больнице из-за множественных особых условий, таковых как: незнакомое окружение, множественное оборудование, препятствия на различных направлениях ходьбы по территории больницы, усталость, слабость, влияние усыпляющих препаратов перед операцией или перед другими процедурами, а так же после этого. Все это увеличивает риск падения! Просьба сообщить медперсоналу о предыдущих падениях. Эта информация поможет вашей безопасности.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПАДЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ:

- ✓ При приеме в отделение медсестра проверит и сообщит об уровне опасности падения. Пожалуйста, прислушайтесь и выполняйте указания медсестры. Не стесняйтесь спросить еще раз о том, что вам не понятно.
- ✓ Если нет возможности своими силами подняться с кровати, используйте звонок возле кровати для вызова медперсонала.
- ✓ Если медсестра разрешила подниматься с кровати самостоятельно, то очень важно соблюдать периоды времени: из положения лежа переход в положение сидя, не мгновенно, а постепенно и затем стоя. Сидя на кровати, ноги внизу – несколько минут и только когда почувствуете уверенность, встаньте на ноги.
ЗАПОМНИТЕ: мгновенное вставание может вызвать головокружение, отсутствие устойчивости, потерю равновесия и падение!
- ✓ Осмотрись во время ходьбы, иди медленно, при передвижении по отделению убери с дороги препятствия: обувь, тумбочку, вещи. Внимательно осмотри и обрати внимание на препятствия на пути такие как: стойки для инъекций, электрические провода, медицинское оборудование, стулья, табуретки, обувь и прочее.
- ✓ Если вы чувствуете слабость, отсутствие равновесия, головокружение – не вставайте самостоятельно! С помощью звонка позовите медработника для помощи.
- ✓ Если вы используете ходунки, палку для ходьбы или инвалидную коляску, сообщите медперсоналу, храните этих помощников рядом с собой на доступном расстоянии. Так же важные вещи, как: звонок, очки для чтения, телефон – необходимо держать на доступном расстоянии.
- ✓ Рекомендуется использовать удобную ортопедическую обувь с нескользящей подошвой с закрытой пяткой .
- ✓ Обратите внимание на предупреждающий щит о том, что пол мокрый во время уборки комнат и коридоров, не желательно ходить во время мытья полов!
- ✓ Ночью пользоваться ночным светом или ночником рядом с кроватью, если в комнате темно или не достаточно видно или воспользоваться помощью медперсонала.
- ✓ Используйте очки, слуховые аппараты в соответствии с необходимостью.
- ✓ Если вы используете препараты для понижения давления, снотворные, обезболивающие или другие, приводящие к головокружению или сонливости, воздержитесь от самостоятельного передвижения, обратитесь за помощью к медперсоналу. При входе в отделение убедитесь, что пол сухой. Не заходите в душевую и туалетную комнаты, если пол мокрый. Пригласите медперсонал.

Мы желаем вам крепкого здоровья

КОЛЛЕКТИВ ОТДЕЛЕНИЯ И АДМИНИСТРАЦИЯ БОЛЬНИЦЫ НАГАРИИ