



SPECIJALNA BOLNICA ZA MEDICINSKU
REHABILITACIJU KRAPINSKE TOPLICE
Gajeva 2, 49217 Krapinske Toplice
Tel.: 049 383 100
Faks: 049 232 140
E – mail: info@sbkt.hr
www.sbkt.hr

UPUTA O PREVENCIJI PADA PACIJENATA U BOLNICI

Poštovani pacijenti,

tijekom boravka u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Krapinske Toplice, želimo Vam osigurati nekoliko osnovnih informacija o prevenciji pada.

Provođenjem postupka prevencije pada, cilj nam je unaprijediti kvalitetu zdravstvene usluge i osigurati Vam kvalitetan ishod liječenja.

Uz zdravstvene djelatnike i Vi sami imate važnu ulogu u podizanju razine vlastite sigurnosti te nam možete pomoći u prepoznavanju rizika i sprječavanju pada.



Najčešće negativne posljedice pada



- ✓ Strah od ponovnog pada
- ✓ Smanjenje samopouzdanja i neovisnost
- ✓ Ogrebotina kože i podljev
- ✓ Ozljeda glave
- ✓ Pomak ili prijelom kostiju i zglobova
- ✓ Produljenje liječenja ili rehabilitacije

Ove posljedice rezultiraju produljenjem liječenja i povećanjem troškova liječenja.

Pomoću upitnika za procjenu rizika procijenite svoj rizik za pad

UPITNIK

1. Jeste li nedavno pali?
2. Imate li više od 65 godina?
3. Imate li problema s vidom?
4. Uzimate li više od tri vrste lijeka?
5. Je li Vam sve napornije hodati?
6. Osjećate li vrtoglavicu ili strah od pada?
7. Imate li problema prilikom odlaska na zahod na vrijeme?



Odgovor DA na bilo koje od navedenih pitanja govori da kod Vas postoji povećani rizik za pad.

Ukoliko su Vaši odgovori na pitanja pozitivni molimo Vas da o tome obavijestite medicinsku sestru/tehničara na Odjelu.

Kako smanjiti rizik i spriječiti pad?

- ✓ Ako ste nedavno pali kod kuće, svakako o tome obavijestite medicinsku sestru/tehn. ili liječnika. Obavijestite ih ako osjećate slabost, malaksalost ili vrtoglavicu.
- ✓ Uzmite u obzir da lijekovi koje uzimate, operacija ili bolesti od koje bolujete mogu utjecati na Vašu ravnotežu i siguran hod.
- ✓ Zaposlenici Odjela će Vam pomoći da upoznate prostor u bolesničkoj sobi i na Odjelu.
- ✓ Ukoliko je medicinska sestra/tehn. procijenila da Vam je potrebna pomoć pri kretanju, uvijek ju pozovite prije ustajanja iz kreveta. Budite strpljivi i pričekajte pomoć.
- ✓ Ne hodajte bosi. Nosite udobnu i čvrstu obuću sa gumenim potplatom.
- ✓ Nosite odjeću koja je komotna i ne sputava Vaše kretanje (dužine do gležnjeva).
- ✓ Prije ustajanja iz kreveta sjedite nekoliko minuta, zatim ustanite pridržavajući se za rub kreveta, hodajte uz zid. Nemojte ustajati sami iz kreveta ukoliko su na krevetu podignute ograde.
- ✓ Za sigurnije i lakše kretanje, koristite pomagala (štap, hodalicu, štake...).
- ✓ Kada ste u krevetu ili kupaonici, provjerite da li Vam je zvono na dohvat ruke.
- ✓ Vježbanje pridonosi povećanju pokretljivosti zato slijedite upute medicinske sestre/tehn. ili fizioterapeuta.
- ✓ Ukoliko ste zabrinuti za svoju sigurnost kod kuće, pitajte medicinsku sestru/tehn. za informacije o prevenciji pada kod kuće.



Za članove obitelji

- ✓ **Upoznajte se s mjerama za sprečavanje pada pacijenta.**
- ✓ **Obavijestite nas o prethodnim padovima pacijenta kod kuće.**
- ✓ **Nemojte samoinicijativno ustajati pacijenta iz kreveta bez prethodnog razgovora s medicinskom sestrom/tehn., jer neki lijekovi ili pretrage mogu utjecati na ravnotežu i privremeno umanjiti samostalnost pri kretanju.**

Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi prevencije pada pacijenta kod kuće, obratite se medicinskoj sestri/tehn. ili liječniku na odjelu.

Želimo Vam ugodan boravak u našoj Bolnici