



آموزش به بیمار

پیشگیری از سقوط



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

۱۳- اگر با وجود وسایل کمک حرکتی، نیاز به کمک داشتید حتما پرستار جهت کمک در حرکت اطلاع دهید .

منبع: دستورالعمل معاونت درمان دانشگاه تهران
درخصوص ایمنی بیمار

۶- در صورت داشتن سابقه سقوط حتی المقدور تنها نباشید

۷- ارتفاع تخت از سطح زمین را در نظر داشته و در صورت نیاز چهارپایه استفاده کنید.

۸- ارتفاع تخت را از پایین ترین حد ممکن نگهدارید .

۹- در شب محیط را به صورتی نصفی روشن نگه دارید.

۱۰- مطمئن شوید تخت در وضعیت قفل شده قرار دارد تا از حرکت ناگهانی آن جلوگیری شود

۱۱- وسایل مورد نیاز مانند دستمال کاغذی، کنترل تلویزیون، سطل آشغال، میز کنار تخت در دسترس بوده و از سقوط احتمالی جلوگیری شود.

۱۲- در صورت مصرف هرگونه دارویی که بر روی فشار خون تاثیر گذاشته و منجر به افت فشار خون میشود، به پرستار خود اطلاع دهید . وسیله کمک حرکتی بایست در کنار تخت به سهولت قابل دسترس باشد .

تعریف

رویدادی است که طی آن بیمار بستری در بیمارستان به صورت تصادفی و غیر عمدی بر روی سطوح و یا کف سقوط می کند و ممکن است آسیب یا جراحات های ناشی از آن روی بدن مشخص شود یا بدن علامت باشد. سقوط ممکن است بر روی صندلی یا تخت، از روی سطح ناصاف، لغزند ه، مرطوب در زمان حرکت، در زمان فعالیت بازتوانی و... اتفاق بیافتد. معلولیت، مرگ و خسارت مالی ناشی از سقوط در بیمارستان ها و مراکز درمانی از مهمترین موضوعات مدیریت خطر می باشد. و عواقب ناشی از سقوط بسیار قابل توجه میباشد سقوط مکرر از علل افزایش طول اقامت بیماران در بخش های بستری شناسایی شده است

عوامل خطرزا در بخش ها:

عوامل خطرزای داخلی

سابقه سقوط قبلی، داشتن اختلالات بینایی، داشتن معلولیت جسمی و ذهنی، اختلال در حرکت مانند قامت لرزان در نوع راه رفتن، سیستم نضلانی ضعیف، اختلال حافظه و داشتن حالت گیجی و عدم هوشیاری، داشتن بیماریهای حاد از جمله لرزش، سکته، افت فشارخون وضعیتی، داشتن بیماریهای مزمن از جمله دیابت، آلزایمر، آب مروارید، کاتاراکت و پارکینسون. افراد مؤنث مخصوصاً در سنین بالا بیشتر در معرض سقوط میباشند. اختلالات قلبی و عروقی مانند سنکوپ، سابقه سکته قلبی، مشکلات قلبی و درجه ای، کم خونی، مشکلات تیروئیدی، سابقه پوکی استخوان، سالمند ان، مولتیپل اسکلروزیس و بیماران مبتلا به اختلالات روانی(افسردگی و سایکوز)

عوامل خطرزای خارجی:

مصرف داروها: داروهای مؤثر بر سیستم عصبی مانند:

آرامبخش ها، بنزودیازپین ها، مسکن ها

مصرف داروهای مانند:

خواب آور ها و شیمی درمانی ها و شل کننده های ضد تشنج ها و آنتی کواگولان ها، فقدان ریل های کمکی در توالت و دستشویی، طراحی اسباب و اثاثیه اتاق و بخش ها، شرایط زمین: کفپوشهای کنده شده و فرش و سطوح لغزنده، عدم کفایت نور محیط، نوع کفش: تنگ و بیحفاظ، استفاده نامطلوب از وسایل، عدم کفایت وسایل کمک حرکتی مانند ویلچر، عصا و پایین بودن نسبت

تعداد کمک پرستاران با بیماران

اقدامات پیشگیری کننده:

۱- در صورت داشتن سابقه سقوط یا فشارخون وضعیتی و حالت غش حتماً به پرستار خود اطلاع دهید. در صورت لزوم درخواست کمک نموده و در صورت سقوط و جهت بررسی از نظر آسیب حتماً اطلاع دهید.

۲- دمپایی یا کفش های مناسب پوشیده و تا سر نخورید

۳- در کنار تخت در صورت نیاز صندلی قرار دهید.

۴- راهروهای منتهی به توالت دستشویی دارای نور کافی و فارغ از هرگونه مانع و اشیای زاید و اضافی باشند. مطمئن شوید در راهروها موانعی بر سر راه قرار ندارد.

۵- اگر با وجود وسایل کمک حرکتی، نیاز به کمک داشتید حتماً به پرستار جهت کمک اطلاع دهید. در صورت داشتن اختلال بینایی از وسایل کمکی مثل عینک استفاده کرده و در صورت نیاز درخواست کمک کنید.