

Consigli per evitare di cadere e stare al sicuro

Italian – Tips to prevent falls and keep you safe

Punti riepilogativi da ricordare

- È molto importante chiedere aiuto se non vi sentite a vostro agio o al sicuro andando in giro
- Per parlare di come ridurre le cadute, rivolgetevi al/vostro/a infermiere/a o assistente
- Chiamate, non cadete

Vogliamo che siate più al sicuro possibile

Sfortunatamente le cadute in ospedale sono frequenti, ma solo alcune sono causa di traumi gravi. Una caduta può avere conseguenze sulla vostra fiducia quando camminate e può prolungare la permanenza in ospedale.

Le persone cadono a causa di:

- una malattia e cure mediche in corso
- determinati disturbi di salute
- l'ambiente non familiare
- ostacoli
- scarso equilibrio
- calzature non sicure
- vista debole
- confusione
- bisogno urgente di andare in bagno

Il personale, i pazienti e gli assistenti collaborano tutti per ridurre al minimo il rischio di cadute. Questo opuscolo illustra i modi affinché si arrivi a quello.



Vi chiediamo di dirci:

- se recentemente siete caduti o avete avuto vertigini
- se avete problemi ai piedi o alle gambe
- se le vostre medicine vi fanno sentire assonnati, confusi o poco coordinati

Andare in giro in sicurezza:

- usate sempre un bastone, il deambulatore o il salva-anche se vi è stato raccomandato
- indossate sempre le scarpe quando andate in giro
- sedetevi sul lato del letto per un po' prima di alzarvi o dirigervi verso la sedia a rotelle
- mettete sempre i freni e controllate che i supporti per i piedi siano all'insù prima di sedervi su una sedia a rotelle
- chiamate per assistenza se dovete alzarvi durante la notte

Andare in bagno:

Il vostro uso abituale del bagno può cambiare mentre siete in ospedale. Alcuni farmaci possono farvi andare in bagno con urgenza. Può essere necessario che il/vostro/a infermiere/a o assistente rimanga con voi in bagno/gabinetto per la vostra sicurezza. Se possibile pianificate questi

spostamenti e ricordate: **‘Chiama, non cadere’**.

Cosa dovete aspettarvi quando venite in ospedale

Il personale:

- vi aiuterà a sistemarvi e a tenere al sicuro la zona che vi circonda
- vi orienterà in direzione della vostra stanza, dei bagni e delle aree comuni
- stabilirà se siete a rischio di caduta, quindi parlerà con voi e i vostri familiari di come ridurre eventuali rischi

Siete pregati di portare in ospedale:

- gli occhiali
- l'apparecchio acustico
- il bastone o il deambulatore (contrassegnato con il vostro nome)
- scarpe antiscivolo confortevoli basse con lacci o velcro per chiuderle
- le medicine e le pillole che prendete – queste saranno riviste quando siete in ospedale

Mentre siete in ospedale:

- tenete sempre il campanello a portata di mano così da potere chiedere aiuto se necessario
- tenete a portata di mano gli oggetti che usate frequentemente, come gli occhiali e i deambulatori
- assicuratevi che non ci siano ostacoli intorno al letto su cui potete inciampare
- non appoggiatevi mai al comodino o al tavolo, perché sono dotati di ruote e potrebbero spostarsi

Ausili di sicurezza

Gli ausili di sicurezza possono essere consigliati per farvi stare al sicuro in ospedale. Questi comprendono:

- letti che possono essere abbassati fino quasi al livello del pavimento
- un tappetino antiscivolo sistemato sul pavimento vicino al letto abbassato
- un materasso che impedisca di cadere dal letto
- allarmi da letto e da sedia

Familiari e amici possono aiutare:

- facendo in modo che il campanello e il comodino siano a portata di mano
- ricordandovi di chiedere aiuto agli infermieri quando dovete alzarvi, se necessario
- dicendo agli infermieri prima che vadano via se vi sentite confusi o disorientati, in modo che possano essere adottate misure di sicurezza
- rimanendo con voi se siete ad alto rischio di cadere o vi sentite confusi

Contatti: Se avete domande riguardanti le informazioni in questo opuscolo o vorreste maggiori informazioni su come potete aiutare a evitare una caduta, rivolgetevi all'Infermiere/a responsabile.

Falls Committee | PBA07.01D | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Expiry March 2017



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional