

تعریف سقوط چیست؟

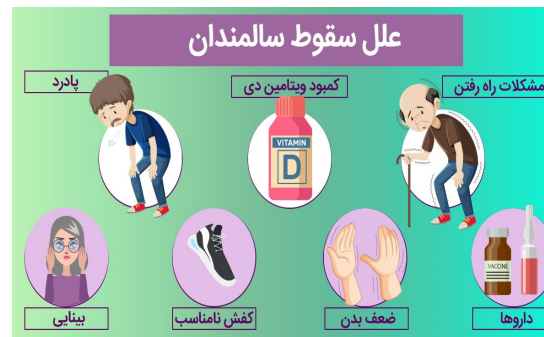
رویدادی است که طی آن بیمار بستری در بیمارستان به صورت تصادفی و غیر عمدی بر روی سطوح و کف می افتد. ممکن است آسیب یا جراحت ناشی از آن روی بدن مشخص شود یا بدون علامت باشد. سقوط می تواند از روی صندلی یا تخت، از روی سطح ناصاف، لغزنده، مرطوب، در زمان حرکت یا فعالیت اتفاق بیفتد. هر بار که بیماری ضعیف و لرزان، شروع به راه رفتن می کند، خطر سقوط وی را تهدید می نماید. از طرف دیگر حرکت برای بازتوانی سلامت وی حیاتی است.

اکثر موارد سقوط کودک در حین بازی، دویدن و سقوط از تخت بوده و در اثر شیطنت کودکانه، پایین بودن نرده، ترک کردن کودک توسط مادر یا بی دقتی وی رخ می دهد.



علل سقوط کدامند؟

- سرگیجه ف عدم تعادل و غش در حالت ایستاده
- سر خوردگی
- وزن زیاد و محدودیت های حرکتی
- ضعف عضلانی
- سن زیر ۳ سال و بالای ۶۵ سال
- افت ناگهانی فشار خون و یا قند خون
- اختلال بینایی و نابینایی
- پوکی استخوان
- تکرر ادرار
- بی قراری، توهم
- مصرف داروهای آرامبخش و ضد افسردگی
- نداشتن همراه
- نور کم در شب



- کیجی بعد از عمل جراحی به علت دریافت داروهای بی هوشی

آموزش های لازم به بیمار برای پیشگیری از سقوط:

- از دمپایی یا کفش مناسب در زمان راه رفتن استفاده کنید.
- قبل از خروج از تخت برای رفع سرگیجه و به دست آوردن تعادل، حتما چند دقیقه روی تخت نشسته و پاهای خود را آویزان نمایید.
- به هیچ وجه از روی نرده ی تخت خارج نشوید.
- در جاهایی که کف آن خیس و لغزنده است، رفت و آمد نداشته باشید.
- هرگز بدون کمک گرفتن از همراه از تخت خارج نشوید.



- در صورت نداشتن همراه، هنگام خروج از تخت حتما از پرستار کمک بگیرید.
- بدون اطلاع پرستار از بخش خارج نشوید.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

راههای پیشگیری از سقوط را می دانید؟



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

۱۴۰۳

PIROZ PAM. TPC. EDH



منبع:

مستوفیان، ف، (۱۳۹۵)، راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار

شماره تلفن بیمارستان ۳-۴۲۲۳۵۵۰۱

نکات مورد توجه شما مددجوی محترم:

۱-

۲-

- در صورت سقوط از تخت به پرستار اطلاع دهید.
- در شب اتاق خود را به طور کامل تاریک نکنید.
- همیشه از بالا بودن نرده تخت و حفاظ آن مطمئن باشید.
- در صورت نیاز عینک و سمعک حتما استفاده شود.
- اگر در راه رفتن دچار مشکل هستید، از وسایل کمک حرکتی مانند عصا، ویلچر و یا واکر استفاده کنید.



- چنانچه داخل سرویس بهداشتی دچار سرگیجه یا مشکل دیگری شدید، به پرستار بخش اطلاع دهید.
- چنانچه از داروی ضد تشنج، آرامبخش، کنترل کننده فشار خون و یا ضد افسردگی استفاده می کنید، احتمال سقوط از تخت در شما بیشتر است. بنابراین در صورت مصرف آنها هرگز بدون کمک از تخت خارج نشوید.