



# Principi di Educazione del Paziente e dei Familiari

## UN DECALOGO PER NON CADERE

La prevenzione alle cadute in Ospedale

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Gentile Signora/Gentile Signore,

Le forniamo, al fine di garantirLe un soggiorno sicuro e confortevole, alcune indicazioni e consigli, utili a prevenire uno degli eventi indesiderati più frequenti in ambito ospedaliero.

Le cadute rappresentano infatti un problema di significativa importanza nell'ambito del ricovero in ospedale. Circa un terzo delle persone al di sopra di 65 anni e la metà di quelle sopra gli 80 anni è soggetta ad almeno una caduta all'anno.

La maggior parte delle cadute in Ospedale avvengono quando il Paziente si alza o quando è vicino al letto. Altri luoghi in cui avvengono frequentemente le cadute sono il corridoio, il bagno e la zona vicino al water.

Il personale sanitario è naturalmente a Sua disposizione per rispondere ad ogni necessità di chiarimento ed aiuto.

## **UN DECALOGO PER NON CADERE**

- 1.** Indossi capi di vestiario di giusta taglia evitando camicie da notte (in modo particolare se molto lunghe) Preferibili pigiami e tute da utilizzare anche per l'eventuale riabilitazione motoria. Utilizzi calzature chiuse, di misura adeguata, confortevoli, con allacciatura semplice e con suola antiscivolo.
- 2.** Porti da casa, se ne fa uso, l'eventuale ausilio (bastone, deambulatore, tripode) che utilizza quotidianamente per camminare; dove disponibile le consigliamo di utilizzare il corrimano. Se ne fa uso, si ricordi anche degli occhiali e/o protesi acustiche.
- 3.** Se non ha ricevuto informazioni precise in proposito, chieda al Personale Medico o Infermieristico se vi sono, sulla base della Sua patologia e terapia, controindicazioni ad alzarsi autonomamente dal letto e/o dalla sedia.

4. Se il Personale Medico e/o Infermieristico Le ha sconsigliato di alzarsi autonomamente dal letto e/o dalla sedia o se non si sente in grado di farlo da solo/a (capogiri, sensazione di malessere, difficoltà di movimento,.....), chiami sempre il Personale di Assistenza utilizzando il campanello per la chiamata.
5. Prima di scendere dal letto, anche se ha avuto l'indicazione di alzarsi liberamente, si metta seduto ed attenda qualche minuto, evitando movimenti bruschi e repentini. Quando si china o si allunga, si tenga sempre ad un supporto ben saldo evitando di girare troppo velocemente.
6. Se deve recarsi frequentemente ai servizi mantenga la posizione del letto abbassata e la zona adiacente al letto ordinata.
7. Quando deve cambiare posizione nella doccia/bagno si regga alle maniglie appositamente predisposte.
8. Eviti di camminare su superfici bagnate (attenzione quando sono in corso le pulizie)
9. Segnali tempestivamente al Personale di Assistenza i difetti di illuminazione delle stanze, i guasti del comando di posizionamento del letto ed i malfunzionamenti del campanello di chiamata.
10. Avverta il Personale di Assistenza ogni qualvolta si allontana dal reparto.

Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa, su testo fornito dall'Ufficio Qualità / Direzione Sanitaria

Revisione 01 – maggio 2022