



# Πρόληψη Πτώσης

## Πληροφορίες για Ασθενείς και Οικογένειες



Το Πρόγραμμα Πρόληψης Πτώσης Ρουμπινί Κόκκινες Κάλτσες (Ruby Red Socks Fall Prevention Program) είναι πολύ ευδιάκριτος και εύκολος στη μνήμη τρόπος προσπάθειας πρόληψης πτώσης των ασθενών μας.

### Ρουμπινί Κόκκινες Κάλτσες :

- Είναι ορατός τρόπος να θυμίζουμε στους ασθενείς μας ότι χρειάζονται βοήθεια ή επίβλεψη όταν περπατάνε
- Είναι ανοιχτόχρωμη, ορατή προειδοποίηση στο προσωπικό και στους επισκέπτες ότι ο ασθενής κινδυνεύει να πέσει, για να παίρνεται η κατάλληλη φροντίδα.

### Στοιχεία Πτώσεων

Η πτώση μπορεί να επεκτείνει την παραμονή του ασθενούς στο νοσοκομείο ή την περίοδο ανάρρωσής του.

Η πτώση μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ειδικά αν ο ασθενής:

- έχει πάθηση όπως είναι η οστεοπόρωση (νόσος στην οποία τα οστά γίνονται πολύ αδύνατα και εύθραυστα)
- Παίρνει φάρμακα αραιώσης του αίματος όπως είναι το Warfarin ή το Plavix.

### Συχνί παράγοντες που επηρεάζουν την πτώση:

- Έπιπλα, εξοπλισμός και σχεδιασμός του θαλάμου
- Η γενική σας υγεία
- Τα φάρμακα που παίρνετε
- Η ανακούφιση του πόνου σας
- Αν είστε ασφαλής να περπατάτε και να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες μόνοι σας
- Θέματα τουαλέτας.

### Αξιολόγηση Κινδύνου Πτώσης

Κατά την εισαγωγή σας, θα γίνει αξιολόγηση κινδύνου πτώσης για να προσδιοριστεί αν διατρέχετε κίνδυνο πτώσης. Αν έχετε κινδύνους πτώσης, θα συζητήσουμε τρόπους για να σας βοηθήσουμε να αποφύγετε την πτώση, με σας και τους συγγενείς σας.

### Πώς να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης:

- Φορώντας υποστηρικτικά ίσια αντιολισθητικά παπούτσια ή Ρουμπινί Κόκκινες Κάλτσες (αν διατίθενται)
- Το προσωπικό θα τοποθετήσει ταμπέλες:
  - για να σας θυμίζουν “Καλέστε Μην Πέφτετε” (“Call Don’t Fall”)
  - για να ειδοποιήσετε το προσωπικό ότι χρειάζεστε στενή παρακολούθηση όταν περπατάτε:” Κοιτάτε με σας παρακαλώ” (“Look at Me Please”)
- Πρόγραμμα τουαλέτας οπότε να μην χρειάζεται να βιάζεστε να πάτε στο λουτρό.

### Χρήσιμες συμβουλές για να είστε ασφαλείς κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο

#### Όταν σηκώνεστε:

- Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε το κουδούνι για να καλέσετε βοήθεια
- Φορέστε Ρουμπινί Κόκκινες Κάλτσες, αν διατίθενται
- Όταν κινείστε από όταν είστε ξαπλωμένοι σε όρθια θέση, προσπαθήστε να κάθεται στο κρεβάτι για ένα ή δύο λεπτά πριν σηκωθείτε
- Κινήστε τα πόδια σας πάνω κάτω για να κυκλοφορήσει το αίμα
- Φέρτε τη “μύτη σας πάνω από τα δάχτυλα των ποδιών σας” για να σηκωθείτε όρθιοι
- Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να σπρώξετε τον εαυτό σας προς τα πάνω από το κρεβάτι ή την καρέκλα
- Περιμένετε ένα λεπτό πριν αρχίσετε να περπατάτε.

#### Όταν περπατάτε:

- Πάρτε χρόνο όταν στρίβετε.
- Αν έχετε βοήθημα περπατήματος, σιγουρευτείτε ότι είναι σε καλή κατάσταση και το κανονικό μέγεθος και ύψος για σας. Ζητήστε από το προσωπικό να ελέγξει το βοήθημα.
- Χρησιμοποιήστε το βοήθημα περπατήματος και μην στηρίζετε στα έπιπλα για στήριξη μπορεί να πέσετε.
- Να φοράτε πάντοτε κατάλληλα παπούτσια που είναι αντιολισθητικά και άνετα ή φορέστε τις Ρουμπινί Κόκκινες Κάλτσες σας, αν διατίθενται



**ST VINCENT'S  
PRIVATE HOSPITAL**  
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA