



Prevenzione delle cadute

Informazioni per i pazienti e le famiglie



Il Programma per la prevenzione delle cadute Ruby Red Socks è un metodo chiaro e facile da tenere a mente per cercare di impedire ai nostri pazienti di cadere.

Ruby Red Socks:

- Sono un metodo visivo per ricordare ai pazienti che hanno bisogno di assistenza o supervisione quando camminano.
- Sono un avviso luminoso e visivo per il personale e i visitatori che il paziente è a rischio di cadute, in modo da potere prestare le cure appropriate.

Dati sulle cadute

Una caduta può prolungare la permanenza di un paziente in ospedale o il periodo di guarigione.

Una caduta può causare gravi danni specialmente se un paziente:

- soffre di un disturbo come l'osteoporosi (una malattia per cui le ossa diventano estremamente deboli e fragili)
- prende anticoagulanti come il Warfarin o il Plavix.

Fattori comuni che possono provocare una caduta:

- Mobili, attrezzature e disposizione del reparto
- La tua salute in generale
- Le medicine che prendi
- I tuoi calmanti
- Se puoi camminare con sicurezza e svolgere le attività quotidiane da solo
- Problemi in bagno.

Valutazione del rischio di cadute

Al momento del ricovero sarà eseguita una valutazione del rischio di cadute per determinare se sei a rischio. Se lo sei, parleremo dei modi per aiutarti a evitare di cadere con te ed i tuoi parenti.

Come ridurre il rischio di cadute:

- Indossare scarpe basse con supporto e antiscivolo o Calze rosso vivo (se fornite)
- Il personale appenderà dei cartelli:
 - per ricordarti di 'Chiamare, Non cadere'
 - per avvisare il personale che hai bisogno di essere seguito da vicino quando cammini: 'Guardami per favore'
- Un programma per andare al gabinetto in modo che tu non debba correre in bagno.

Punti utili per aiutarti a non correre rischi durante la tua permanenza in ospedale

Per alzarti:

- Usa il campanello per chiedere aiuto
- Indossa le Calze rosso vivo, se ti vengono date
- Quando passi da una posizione in cui sei disteso ad alzarti, cerca di sederti sul letto per un minuto o due prima di alzarti
- Muovi i piedi su e giù per far circolare il sangue
- Avvicina 'il naso alle dita dei piedi' per alzarti
- Usa le braccia per spingerti su dal letto o dalla sedia/poltrona
- Aspetta un minuto prima di cominciare a camminare.

Quando cammini:

- Girati con calma.
- Se hai un ausilio per la deambulazione, assicurati che sia in buone condizioni e abbia le dimensioni e l'altezza giuste per te. Chiedi al personale di controllarlo.
- Usa il tuo ausilio per la deambulazione e non fare affidamento sui mobili per sostenerti: potresti cadere.
- Indossa sempre calzature adatte che siano antiscivolo e comode o indossa le Calze rosso vivo, se ti vengono fornite.



**ST VINCENT'S
PRIVATE HOSPITAL**
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA