

دستورالعمل (Instruction)

عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی جهت پیشگیری از سقوط	کد سند:
تاریخ تدوین: 95/8/10	تاریخ بازنگری: آبان ماه 1401
تاریخ ابلاغ: آذر ماه 1401	شماره ویرایش: پنجم

گامهای دقیق انجام عملیات (حالت افعال به کار برده شده امری (دوم شخص جمع) باشد جملات ساده - کوتاه - مختصر):

دستورالعمل خودمراقبتی در طول بستری:

بیمار گرامی برای کاهش خطر افتادن به موارد زیر توجه کنید:

- در صورتی که برای پایین آمدن از تخت، راه رفتن تقاضای کمک کردید تا قبل از آمدن پرسنل منتظر بمانید.
- حتماً هنگام راه رفتن از دمپایی یا کفش استفاده کنید.
- به اطراف خود نگاه کنید، آهسته گام بردارید و قبل از پایین آمدن از تخت تقاضای کمک نمایید و حتماً از وسایل کمک حرکتی استفاده نمایید.
- در صورتی که نمی‌توانید روی پای خود بایستید به پرسنل بیمارستان (پرستار یا خدمات) اطلاع دهید.
- در صورت عدم تعادل از پرستار خود وسایل کمک حرکتی (واکر، ویلچر، عصا و ..) بخواهید و در هنگام بلند شدن و راه رفتن از آن استفاده نمایید.
- هنگام راه رفتن مطمئن شوید که وسیله‌ای در مسیر تردد شما نیست.
- در صورت خیس بودن کف اتاق، بخش یا سرویس بهداشتی به پرستار اطلاع دهید، زیرا خیس بودن کف بخش می‌تواند منجر به افتادن و ایجاد شکستگی ضربه به سر و حتی مرگ شود.

بیمار گرامی بسیاری از موارد افتادن هنگامی رخ می‌دهد که بیمار سعی می‌کند از تخت پایین بیاید. در صورتی که برای رفتن به سرویس بهداشتی،

حمام و راه رفتن نیاز به پایین آمدن از تخت دارید باید موارد زیر را رعایت کنید:

- زنگ احضار پرستار (بالای سر تخت) را فشار دهید و تا آمدن کمک منتظر بمانید.
- هرگز نرده محافظ تخت را پایین نیاورید.
- کفش یا دمپایی بپوشید.
- هرگز در تاریکی راه نروید و حتماً لامپ را هنگام ورود به سرویس بهداشتی و یا خروج از تخت در شب روشن کنید.
- قبل از خوابیدن در شب، حتماً به توالت بروید.
- در صورت سرگیجه داشتن در سرویس بهداشتی سریع بنشینید و از دستگیره کمکی استفاده نمایید و زنگ احضار پرستار را فشار دهید.
- قبل از ترک حمام حتماً زنگ احضار پرستار را فشار داده و درخواست کمک نمایید و تا آمدن پرسنل بیمارستان منتظر بمانید.

دستورالعمل خودمراقبتی در زمان ترخیص:

راه‌های پیشگیری از سقوط در منزل:

- به مقدار کافی کلسیم دریافت کنید. بخشی از کلسیم مورد نیاز را می‌توان با مصرف غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، ماهی، سبزی‌های برگ سبز مانند بروکلی، سویا، شلغم، بادام و... تأمین کرد. ویتامین D نیز به افزایش جذب کلسیم کمک می‌کند که برای دریافت بهتر آن، گاهی باید سالمندان مکمل ویتامین D مصرف کنند.

✚ تحرک بدنی داشته باشید. ۱۵ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید و تمرین‌هایی مانند پیاده‌روی نرم و شنا که باعث افزایش قدرت عضلات استخوان می‌شوند و به نوعی به بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کنند، انجام دهید.

✚ داروها را با مشورت پزشک مصرف نمایید. مصرف بعضی از داروهای تواندهوشیاری فرد سالمند را کاهش دهد. این عامل می‌تواند باعث از دست دادن تعادل و در نهایت سقوط شود. بنابراین با پزشک در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید، صحبت کنید. پزشک با بررسی این داروها و عوارض جانبی که ممکن است خطر افتادن را افزایش دهند، می‌تواند شما را راهنمایی کند، حتی امکان دارد برای کاستن از احتمال افتادن، مصرف برخی داروها را قطع یا به جای آن‌ها داروی دیگری تجویز کند.

✚ با پزشک در خصوص بیماری‌ها و مشکلات صحبت نمایید. بیماری‌های معینی در چشم و گوش ممکن است خطر سقوط را افزایش دهند. اگر هنگام راه رفتن احساس سرگیجه دارید، دچار درد مفصل هستید، پاهایتان بی‌حس می‌شود یا نفس کم می‌آورید، لازم است پزشک را مطلع کنید. اگر تا به حال هنگام راه رفتن زمین خورده‌اید، جزئیات حادثه را یادداشت کنید. بیان جزئیات می‌تواند به پزشک کمک کند با توجه به موقعیت خاص شما راهنمایی‌تان کند. همچنین پیری چشم، ابتلا به آب مروارید، گلوکوم (آب سیاه) و نزدیک بینی می‌توانند دید افراد مسن را با مشکل مواجه کنند و احتمال سقوط را افزایش دهند.

✚ از وسایل کمکی استفاده کنید. ممکن است پزشک به شما توصیه کند از عصا یا واکر برای حفظ تعادل استفاده کنید. از وسایل کمکی دیگری هم می‌توانید استفاده کنید؛ مانند میله‌ای در هر دو طرف پلکان، بالا بردن نشیمنگاه توالت‌فرنگی یا استفاده از توالت‌فرنگی دارای تکیه‌گاه دست، نصب میله‌های دستگیره نزدیک دوش یا وان، قراردادن نشیمنگاه محکم پلاستیکی برای دوش یا وان و استفاده از دوش دستی برای استحمام در حالت نشسته و... .

✚ کفش مناسب بپوشید. کفش‌های پاشنه‌بلند، دمپایی‌های گشاد و کفش‌های با کف صیقلی ممکن است خطر لغزیدن، از دست دادن تعادل و افتادن را افزایش دهند بنابراین کفشی بخرید که کاملاً اندازه، محکم و بادوام باشد و کف آن نیز صیقلی نباشد. از خریدن کفش‌هایی با کف بسیار ضخیم هم بپرهیزید.

✚ عجله نکنید، شما برای حفظ تعادل و قدم برداشتن نیاز به زمان بیشتری دارید و نباید عجله کنید. عجله، تعادل شما را به هم می‌زند و **زندگی خود**

را بی خطر سازید.

- ◆ جعبه‌ها، روزنامه‌ها، سیم‌های برق و سیم‌های تلفن را از راهروها جمع کنید.
- ◆ فرش‌های لغزنده را با استفاده از نوار چسب دوطرفه یا هر وسیله دیگری روی زمین ثابت یا به کلی آن را جمع کنید.
- ◆ کف چوبی یا موکت شل‌شده یا کنده شده را فوراً تعمیر کنید.
- ◆ در صورت امکان نرده محافظ برای پله‌ها، دستگیره کمکی در حمام، توالت و راهروها نصب کنید.
- ◆ لباس‌ها، ظروف غذا و سایر لوازم ضروری را دم دستتان قرار دهید.
- ◆ در صورت ریختن مایعات، روغن یا غذا، سریع آن را از روی زمین پاک کنید.
- ◆ از واکس غیرلغزنده برای براق کردن کفپوش اتاق استفاده کنید.
- ◆ جلوی وان یا دوش زیرپایی غیرلغزنده بگذارید.
- ◆ برای جلوگیری از پا گذاشتن روی اشیایی که دیدنشان مشکل است، خانه‌تان را کاملاً روشن نگه دارید.
- ◆ در اتاق خواب، دستشویی و راهروها از چراغ خواب استفاده کنید.
- ◆ یک چراغ در نزدیکی تختخواب نصب کنید تا احتمال افتادن کاهش یابد.
- ◆ مسیرهایی که در خانه بیشتر در آن رفت و آمد می‌کنید، خالی و بدون مانع نگه دارید.
- ◆ چراغ‌قوه‌هایی را در محل‌هایی که به راحتی قابل دسترس باشد، بگذارید تا در موارد قطع شدن برق، بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

پیشگیری از سقوط در کودکان:

- هرگز کودک را وقتی محافظ گهواره یا تخت خواب باز یا پایین است تنها نگذارید.
- هرگز کودک خود را در جاهای بلند مانند میز، تخت خواب بدون حفاظ، نیمکت و صندلی تنها رها نکنید.

منابع:

استانداردهای اعتباربخشی ملی بیمارستانها - ویرایش پنجم - سال 1401
 معاونت بهداشتی/1850-پیشگیری از-سقوط-در-سالمنان <http://webda.gmu.ac.ir>
 ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها : پاییز 1393، دوره 2، شماره 3، از صفحه 161 تا صفحه 173
 صفحه/راهنمای-پیشگیری از-سقوط-بیمار <http://medicine.tums.ac.ir/Shariati/fa/>
امکانات مرتبط: تخت دارای بدساید، پمفلت آموزشی، پوستر آموزشی، فرم آموزش حین ترخیص
کارکنان مرتبط: پزشک، پرستار، کارگروه آموزش به بیمار

نام و نام خانوادگی و سمت تهیه کننده/تهیه کنندگان:				
نام و نام خانوادگی و سمت تصویب کننده:	نام و نام خانوادگی و سمت تأیید کننده:			
دکتر امیر احمد عرب زاده رئیس مرکز	دکتر حسین دوستکامی معاون آموزشی	واحد علایی سوپروایزر آموزشی	دکتر حسین دوستکامی معاون آموزشی	مهناز داوری کارشناس هماهنگ کننده ایمنی بیمار
			شهین شیفته سوپروایزر بالینی	رامین رونقی مترون