



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار

کد سند: NO-BK-۴۶۵



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار

سقوط یکی از شایع ترین حوادث ناخواسته در بیمارستان است و می تواند باعث آسیب، شکستگی استخوان، ضربه به سر و طولانی شدن مدت بستری شود.

بیشتر سقوطها قابل پیشگیری هستند. رعایت

نکات ایمنی، درخواست کمک در مواقع نیاز و

استفاده صحیح از وسایل کمکی می تواند از

بسیاری از آسیب های ناشی از سقوط جلوگیری

کند.

چه عواملی خطر سقوط را افزایش می دهند؟

- سن بالا
- ضعف یا خستگی
- سرگیجه یا عدم تعادل
- کاهش بینایی
- مصرف برخی داروها (داروهای خواب آور، آرام بخش، داروهای فشار خون و برخی مسکن ها)
- جراحی یا بیماری های اخیر
- سابقه سقوط در گذشته

اگر در معرض خطر سقوط هستید ممکن است

برای افزایش ایمنی :

- تخت شما در پایین ترین ارتفاع قرار گیرد.
- از نرده های محافظ تخت استفاده شود.
- ارزیابی روزانه خطر سقوط توسط کارکنان انجام شود.
- آموزش های ویژه ای به شما و همراهتان ارائه شود.

چگونه از سقوط پیشگیری کنیم؟

➤ هنگام بلند شدن از تخت:

- ✓ ابتدا چند دقیقه روی لبه تخت بنشینید.
- ✓ در صورت نداشتن سرگیجه، به آرامی بایستید.
- ✓ از بلند شدن ناگهانی خودداری کنید.

➤ هنگام راه رفتن

- ✓ از کفش یا دمپایی مناسب و غیرلغزنده استفاده کنید.
- ✓ در صورت تجویز، از واکر، عصا یا سایر وسایل کمکی استفاده کنید.
- ✓ در صورت احساس ضعف یا عدم تعادل از پرستار یا همراه کمک بخواهید.



علائم هشدار پس از سقوط

در صورت سقوط، حتی اگر آسیب ظاهری وجود نداشته باشد، موارد زیر را جدی بگیرید و فوراً به پزشک یا پرستار اطلاع دهید:

- درد شدید
- ناتوانی در حرکت دادن دست یا پا
- تورم یا تغییر شکل اندام
- سردرد شدید
- خواب‌آلودگی غیرعادی
- تهوع یا استفراغ
- کاهش سطح هوشیاری

راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۲ از ۶

نقش همراه بیمار در کاهش احتمال سقوط

همراهان گرامی لطفا:

- ✓ بیمار را هنگام راه رفتن تنها نگذارید.
- ✓ در صورت مشاهده ضعف یا سرگیجه بیمار، پرستار را مطلع کنید.
- ✓ از جابه‌جایی بیمار بدون هماهنگی با تیم درمان خودداری کنید.

به یاد داشته باشید

- ✓ درخواست کمک نشانه ضعف نیست.
- ✓ اگر احساس می‌کنید برای بلند شدن، راه رفتن یا رفتن به سرویس بهداشتی به کمک نیاز دارید، حتماً از پرستار یا همراه خود کمک بخواهید.
- ✓ پیشگیری از سقوط، گامی مهم در حفظ ایمنی و تسریع بهبودی شماست.



ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۳ از ۶

➤ در اتاق بستری بیمارستان

- ✓ وسایل مورد نیاز خود را در دسترس قرار دهید.
- ✓ مسیر رفت‌وآمد را خلوت نگه دارید.
- ✓ از راه رفتن در محیط‌های تاریک خودداری کنید.
- ✓ هنگام شب از چراغ خواب یا روشنایی کافی استفاده کنید.

➤ هنگام مراجعه به سرویس بهداشتی

- ✓ در صورت احساس ضعف یا سرگیجه به تنهایی مراجعه نکنید.
- ✓ از دستگیره‌های ایمنی استفاده کنید.
- ✓ در صورت نیاز از پرستار یا همراه کمک بخواهید.

چه زمانی باید به پرستار اطلاع دهید؟

- احساس سرگیجه یا سبکی سر
- ضعف ناگهانی
- تاری دید
- عدم تعادل هنگام راه رفتن
- افتادن یا لغزش حتی بدون ایجاد آسیب
- نیاز به کمک برای جابه‌جایی

ویرایش دوم تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۶ صفحه: ۴ از ۶