

## **Памятка по профилактике падений Уважаемый пациент!**

Мы стремимся к тому, чтобы уменьшить риск падения пациентов в стационаре, результатом которых могут быть серьезные травмы. При поступлении в стационар медицинская сестра проведет оценку риска падений. В случае если для Вас этот риск окажется высоким, она наденет Вам на руку браслет оранжевого цвета. Пожалуйста, не снимайте его, это важно для Вашей безопасности. Браслет не будет ограничивать Ваши движения, Вы также можете принимать душ с браслетом.

Мы также просим Вас соблюдать следующие правила:

- прежде чем утром встать с кровати, пригласите медсестру;
- после пробуждения спустите ноги с кровати, убедитесь, что у Вас нет головокружения, прежде чем подниматься;
- сообщите медсестре, если Вы не можете дотянуться до костылей, трости или ходунков;
- скажите медсестре о любых поломках костылей, тростей, ходунков или о неисправности кровати.

**Важно помнить: если Вас попросили не вставать с кровати без сопровождения, пригласите медсестру и не вставайте сами!**

**Как безопасно встать с кровати:**

Убедитесь, что все необходимые подручные средства, способные облегчить передвижение, доступны и находятся в пределах досягаемости:

- кнопка вызова медперсонала;
- очки;
- удобная (желательно закрытая) обувь с нескользящими подошвами;
- пижама подходящей длины (брюки застегнуты);
- боковые поручни кровати опущены;
- подручные средства для передвижения (ходунки, трость, инвалидное кресло) находятся возле кровати.

**Как правильно спуститься с кровати:**

- медленный переход из положения лежа в положение сидя;
- перед тем как встать, посидите на краю кровати в течение нескольких минут;
- не торопитесь, поднимайте медленно, при необходимости воспользуйтесь вспомогательными средствами (ходунки, трость, инвалидное кресло) или попросите помощи у члена семьи или медицинского персонала).

**Запрещено вставать с кровати, если:**

- Вам было рекомендовано не вставать с кровати самому;
- Вы чувствуете головокружение и/или недостаток равновесия;
- вспомогательное средство, которое Вы используете для передвижения, недосягаемо;
- Вы чувствуете слабость в ногах.

**Только общими усилиями мы сможем достичь Вашей безопасности!**