

# PREVENIAMO LE CADUTE IN OSPEDALE

Consigli per pazienti e famigliari



## LE CADUTE IN OSPEDALE

Le cadute rappresentano **il più comune evento avverso** negli ospedali e quasi sempre **colpiscono persone fragili e anziane**.

I pazienti che cadono accidentalmente mentre sono in ospedale, possono riportare **conseguenze lievi, ma anche più rilevanti** come lussazioni e fratture con conseguente immobilizzazione e perdita di autonomia.

Le cadute, inoltre, possono determinare, soprattutto nell'anziano, paura di cadere di nuovo, perdita di sicurezza e ansia, **fattori che possono condurre a riduzione delle attività quotidiane** con diminuzione della qualità di vita.

Il **coinvolgimento di pazienti e familiari rappresenta una componente fondamentale** dei programmi di prevenzione delle cadute allo scopo di aumentare la consapevolezza rispetto al rischio caduta e a fornire strategie di prevenzione.



## QUALI SONO I PAZIENTI A MAGGIORE RISCHIO CADUTA?

- Età superiore a **65 anni**
- Pazienti **parzialmente autosufficienti o non autosufficienti**
- Pazienti che hanno avuto già **precedenti cadute** e/o che hanno **paura di cadere**
- Pazienti con **problemi di vista**
- Pazienti che **camminano con difficoltà**
- Pazienti con **incontinenza**
- Pazienti che sono **confusi**
- Pazienti che hanno **deformazioni o patologie del piede** (alluce valgo, dita a martello...)
- Pazienti che hanno **patologie o che assumono farmaci che influenzano l'equilibrio**, lo stato di vigilanza e la pressione arteriosa (sedativi, diuretici, ipotensivi...)
- Pazienti che assumono **4 o più farmaci**



## FATTORI CHE POSSONO FAVORIRE LA CADUTA?

- Pavimenti e scale **scivolosi**
- **Scarsa** illuminazione
- Presenza di oggetti o **ostacoli** nella stanza di degenza e intorno al letto
- **Bastoni o deambulatori non adeguati** o utilizzati in modo scorretto
- Calzature **non idonee**
- Vestiario **troppo lungo**

**LE CADUTE ACCIDENTALI IN OSPEDALE  
AVVENGONO SPESSO QUANDO I PAZIENTI  
SI RECANO IN BAGNO E/O QUANDO STANNO  
ENTRANDO O USCENDO DAL LETTO... MOLTE  
CADUTE POSSONO ESSERE PREVENUTE SE SI  
PRENDONO LE NECESSARIE PRECAUZIONI**

## COSA PUOI FARE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADERE:

- Non camminare al buio: **assicurati un'adeguata illuminazione di notte**, soprattutto nel percorso che va dal tuo letto al bagno
- Se non ti senti sicuro e hai bisogno di alzarti per recarti in bagno, **suona il campanello e fatti accompagnare dal personale infermieristico**, oppure fatti portare un pappagallo o una padella
- **Tieni sul comodino a portata di mano** ciò che potrebbe esserti utile per la notte
- Indossa **calzature chiuse, comode**, che non abbiano solescivolose; non camminare con le sole calze perché potresti scivolare.
- Indossa pigiama, camicia da notte e vestaglia della **giusta misura**
- Indossa i tuoi **occhiali da vista** e assicurati che la loro gradazione sia corretta
- Alzati dal letto **in modo lento e progressivo**
- Fai attenzione a eventuali **oggetti che ingombrano** il pavimento
- Non camminare se il **pavimento è bagnato**
- Informa il medico se le medicine che assumi **ti fanno sentire addormentato, stordito**, se hai vertigini, se ti senti rallentato o confuso



# *Insieme per la tua sicurezza*



## **Patient Safety**

*anche tu puoi giocare  
un ruolo fondamentale  
nella prevenzione  
delle cadute*