

*Insieme per la
tua sicurezza*



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

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 alzarci per recarti in bagno, suona il campanello e fatti accompagnare dal personale sanitario, 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 suole scivolose; 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.

