

Le cadute, negli ospedali, sono tra gli incidenti più frequenti. Possono causare **lesioni gravi** e rendere più **difficile il mantenimento dell'autonomia**. Per prevenirle è importante conoscere le principali cause delle cadute e **mettere in pratica i consigli riportati in questo breve opuscolo**.

## LE PRINCIPALI CAUSE DI CADUTE

- SALIRE E SCENDERE DAL LETTO
- SPORGERSI DAL LETTO PER PRENDERE UN OGGETTO
- ALZARSI DA UNA SEDIA O DAL WATER
- ANDARE IN BAGNO
- PROBLEMI DI EQUILIBRIO
- RIDUZIONE DELLA VISTA
- UTILIZZO DI ALCUNI FARMACI
- TROVARSI IN AMBIENTI NUOVI E NON FAMILIARI
- OSTACOLI NEGLI AMBIENTI
- ABBIGLIAMENTO O CALZATURE POCO SICURE

## SEI RICOVERATO IN OSPEDALE? ECCO COME PUOI PREVENIRE LE CADUTE

**PORTA IN OSPEDALE OGNI AUSILIO CHE UTILIZZI A CASA**, come: occhiali, apparecchi acustici, ausili per camminare (stampelle, deambulatore, bastone, etc)



**CALZATURE: SI** a pantofola chiuse, della giusta misura, senza lacci, non scivolose, tacco basso  
**NO** a camminare usando le sole calze.



**ABBIGLIAMENTO: SI** a indumenti pratici e comodi che facilitano i movimenti  
**NO** a indumenti troppo lunghi o ampi o fatti con tessuti scivolosi come la seta.



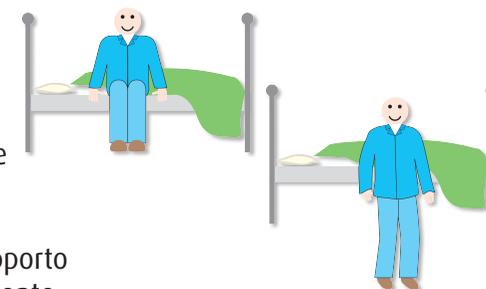
**AMBIENTE in cui ti trovi: SI** a buona illuminazione nella stanza e lungo il percorso verso il bagno, **sedie con braccioli e di altezza appropriata**. **Chiudi sempre i cassetti e le ante degli armadi dopo l'uso**.

## I TUOI MOVIMENTI E SPOSTAMENTI

★ **Quando passi dalla posizione sdraiata a quella seduta e in piedi**, fallo lentamente e concediti del tempo (1-2 minuti) per trovare l'equilibrio.

Segui questa procedura:

1. Allunga le gambe e i piedi verso terra
2. Siediti sul letto e appoggia comodamente e saldamente i piedi a terra.
3. Aspetta 1 o 2 minuti
4. Inizia ad alzarti appoggiandoti a un supporto ben saldo e inizia a camminare lentamente.



★ **Quando ti vesti o ti svesti** è meglio stare seduti o appoggiarsi al bordo del letto.

★ **Quando ti siedi** su una sedia appoggiate bene allo schienale evitando i movimenti rapidi del collo.

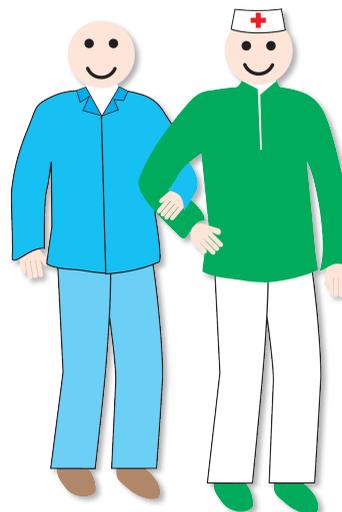
★ **Quando ti chini o ti allunghi**, tieniti sempre ad un supporto ben saldo ed evita movimenti veloci.

## SOPRATTUTTO: NON RISCHIARE DI CADERE, CHIAMA!

★ **Tieni sempre a portata di mano il campanello di chiamata e usalo senza problemi per chiedere assistenza**.

★ **Informa subito gli infermieri se ti senti poco bene o instabile quando sei in piedi**.

★ **Se gli infermieri ti hanno comunicato che hai bisogno di assistenza quando ti muovi, richiedi sempre assistenza, usa il campanello di chiamata e aspetta che vengano ad aiutarti!**



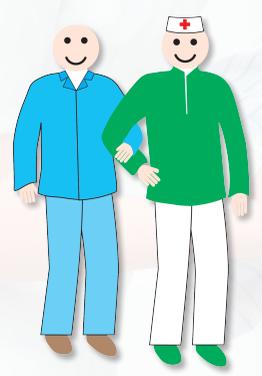


## SEI UN FAMILIARE O UN AMICO DEL PAZIENTE? ECCO COSA PUOI FARE



\* **Quando termini la visita,** accertati che il campanello di chiamata e gli effetti personali siano a portata di mano del tuo familiare e **avverti il personale quando lasci il reparto.**

\* **Se noti sintomi come stanchezza,** sensazione di testa vuota, confusione, mancanza di equilibrio, **informa l'infermiere.**



\* Convinci il paziente della necessità di **chiedere aiuto all'infermiere durante gli spostamenti.**

\* **Controlla, prima di andare via, che non vi siano ostacoli nell'area intorno al letto.**  
**Se hai utilizzato e spostato una sedia durante la visita,** rimuovila e mettila al suo posto.

## RICORDA

**GLI OPERATORI DELL'OSPEDALE VOGLIONO ASSICURARE IN OGNI MOMENTO LA TUA SICUREZZA**

- \* **TI AIUTERANNO A CONOSCERE IL REPARTO IN CUI SEI RICOVERATO**
- \* **MANTERRANNO SICURI GLI AMBIENTI INTORNO A TE**
- \* **TI DARANNO INFORMAZIONI UTILI PER PREVENIRE LE CADUTE**
- \* **VALUTERANNO IL TUO PERSONALE RISCHIO DI CADUTA E DECIDERANNO CON TE COSA FARE PER RIDURRE LA POSSIBILITÀ DI CADERE**

**IL PERSONALE SANITARIO È A DISPOSIZIONE PER OGNI RICHIESTA SE HAI DUBBI O DOMANDE NON ESITARE A CHIEDERE!**



## LA PREVENZIONE DELLE CADUTE IN OSPEDALE

Informazioni utili per pazienti, familiari e visitatori

