

■ Co ještě?

- v ranních hodinách vstávejte pomalu
- pomalu rozcvičte ztuhlé klouby
- setrvejte v lůžku do odeznění ztuhlosti
- vyvarujte se spěchu
- využijte k přesunu z lůžka kompenzační pomůcky (hole, berle, chodítka), používání pomůcek si nacvičte s personálem
- využijte druhou osobu k doprovodu

Personál si klade těmito opatřeními za cíl zvýšit Vaši bezpečnost při pobytu v našem zařízení a předejít tak možným komplikacím Vašeho zdravotního stavu.

Fm-L009-027-EM-001 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc
tel.: +420 588 441 111
e-mail: info@fnol.cz
www.fnol.cz



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Jak předcházet pádu

edukační materiál pro pacienty



Vážený pacienti,

dovolte nám, abychom Vás informovali o opatřeních, kterými chceme v našem zdravotnickém zařízení zvýšit Vaši bezpečnost po dobu Vaší hospitalizace.

Uvědomte si prosím, že při každém pohybu, každé činnosti, kterou vykonáte, Vám hrozí pád.

■ Jak pádu předcházet

- seznamte se s prostředím Vašeho pokoje, koupelny a WC
- po pokoji se pohybujte s opatrností
- používejte pevnou a pohodlnou obuv
- z lůžka vstávejte pomalu, předejdete tak závratí
- vše potřebné mějte na dosah ruky (hole, berle, pití)
- před použitím WC křesla se ujistěte, zda je zabrzděné
- neopírejte se o Váš stolek, je-li na kolečkách

- pokud Vám něco upadne na zem, požádejte personál o pomoc
- v případě mokré podlahy neopouštějte lůžko
- v noci za tmy neopouštějte lůžko, pokud potřebujete vstát, zvoňte na personál
- je-li k dispozici noční světlo, nechte ho rozsvícené pro Vaši lepší orientaci v prostoru během noci
- po požití léku na spaní neopouštějte lůžko
- kdykoliv v případě potřeby použijte zvonek