

توضیح سقوط :

سقوط یعنی تغییر ناگهانی در وضعیت بدن بیمار از سطح بالاتر به سطحی پایین تر به صورت غیر عمد که علت آن ایست قلبی یا اعمال نیروی خارجی یا حملات صرعی نباشد .

سقوط بیماران علاوه بر به خطر انداختن ایمنی بیمار منجر به جراحت و در بعضی موارد آسیب های شدید به بیمار می شود ، بهبودی بیمار را به تاخیر انداخته و ممکن است بیماری را تشدید کند و هزینه های درمان را افزایش می دهد .



عوامل افزایش دهنده سقوط بیمار :

- ضعف جسمانی
- مشکلات مرتبط با پا و حرکت بیمار
- افت فشار خون
- معلولیت های جسمی اعم از نقص در بینایی ، شنوایی ، نقص عضو و...
- مصرف برخی داروها
- پس از عمل های جراحی
- کمبود نور و روشنایی در محیط
- مسیر های ناصاف
- خیس و نمناک بودن کف
- کمک گرفتن از وسایل نامطمئن در محیط
- مانند دیوار ، میز کنار تخت و...
- کثف بودن شیشه عینک
- کفش و دمپایی نامناسب
- نداشتن نرده محافظ تخت
- بلند بودن ارتفاع صندلی و محل نشستن
- خراب بودن تجهیزات کمک حرکتی مانند ویلچر و عصا
- تکرر ادرار
- کهولت سن
- نداشتن همراه
- و...

پیشگیری از سقوط :

- تخت هایی که ارتفاع آن قابل تغییر است در زمان عدم حضور پرستار و همراه باید برای بیمار در ارتفاع پایین تری قرار گیرد
- در زمان قرار گرفتن بیمار روی صندلی چرخ دار و برانکارد حتما باید چرخ ها قفل باشد ، زیرا احتمال سقوط در زمان سوار شدن زیاد است
- به بیمار آموزش دهید که حین خروج از تخت از پرستار و همراه درخواست کمک کند
- بیمار را به استفاده از دستگیره و محافظ قبل از ایستادن و راه رفتن تشویق کنید
- سیم ها و لوله های آزاد را در مسیر حرکت بیمار قرار ندهید
- زمانی که بیمار درد دارد ، دردش را کنترل کنید تا از سقوط احتمالی او پیشگیری شود
- از روشنایی مناسب اتاق ها در طول شب اطمینان حاصل کنید
- در منزل تمریناتی انجام دهید که پاهای شما را قوی تر کند و تعادل شما را بهبود ببخشد
- خانه خود را ایمن تر کنید ، مثلا در هر دو طرف پله ها نرده قرار دهید ، موکت های کف خانه را محکم به زمین بچسبانید و...



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی سقوط از تخت

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



پیشگیری از سقوط در بیمارستان:

- آموزش های داده شده توسط پرستاران را به خوبی یاد بگیرید. خصوصا آموزش هایی نظیر نحوه خروج بیمار از تخت و نحوه استفاده از زنگ احضار پرستار
- هنگام تعویض همراهان، آموزش های داده شده را برای همراه جدید به روشنی توضیح دهید
- ساعت و وسایل مورد نیاز بیمار مانند عینک، سمعک و ابزار کمک حرکتی را در دسترس بیمار خود قرار دهید
- قبل از حرکت بیمار خود، اتصالات بیمار (سرم، سوند ادراری و...) را کنترل کنید و در صورت لزوم به پرستار جهت جدا کردن برخی اتصالات اطلاع دهید
- حتی الامکان در نزد بیمار خود بمانید و یا در صورت نیاز جهت جدا شدن از بیمار او را به پرستار یا هم اتاقی خود بسپارید
- از بالا بودن نرده محافظ تخت بیمار هنگام خواب اطمینان حاصل کنید
- در صورتی که بیمار شما از برخی داروها مانند خواب آورها و یا داروهای زیاد کننده ادرار استفاده می کند، لازم است که بیشتر مراقب سقوط باشید

ادامه پیشگیری از سقوط:

- حداقل سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه نمایید تا چشم هایتان را معاینه کند و در صورت لزوم حتما عینک مناسب برای شما تعبیه گردد
- داخل و بیرون وان حمام، دوش آب و توالت منزل تان دستگیره های میله ای نصب کنید
- قبل از قدم زدن بیمار، او را تشویق کنید تا مچ پاهای خود را ماساژ دهد
- اگر بیمار احساس گیجی می کند، قبل از حرکت و خروج از تخت به او کمک کنید تا در لبه تخت بنشیند و از استفاده درست بیمار از وسایل کمک حرکتی اطمینان حاصل نمایید
- از دادن بی رویه ی مایعات پس از شام و قبل از خواب به بیمار پرهیز کنید و منطبق با رژیم درمانی اش به او مایعات دهید. بیمار خود را به منظم کردن برنامه سرویس بهداشتی ترغیب کنید
- به بیمار توضیح دهید که هیچ گاه در حمام به وسایلی مانند جا حوله ای و جا صابونی تکیه نکند