



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی علوی

خودمراقبتی در بیماران مستعد سقوط



تهیه کننده: ناهید پناهی (سپروایزر آموزش سلامت)
تأیید کننده علمی: کارگروه ایمنی بیمارستان علوی
زیر نظر: دکتر قزاق زاده (مسئول ایمنی مرکز)

تاریخ تهیه: ۱۳۹۸

سقوط: تغییر ناگهانی در وضعیت بدن بیمار از سطح بالاتر به سطحی پایین تر به صورت غیر عمدی میباشد.
سقوط بیماران علاوه بر به خطر انداختن ایمنی بیمار منجر به جراحت و در بعضی موارد آسیب های شدید به بیمار میشود.
بهبودی بیمار را به تاخیر انداخته و ممکن است بیماری را تشدید کند. هزینه های درمان را برای بیمار و سیستم درمانی افزایش میدهد.
سقوط ممکن است از روی صندلی یا تخت، از روی سطح ناصاف لغزنده، لغزنده، مرطوب، در زمان حرکت، در زمان فعالیت های بازتوانی و غیره اتفاق بیافتد.

چه عواملی احتمال سقوط بیمار را افزایش میدهد؟

عوامل خطر مرتبط با بیمار

- سابقه سقوط قبلی
- اختلالات بینایی
- معلولیت های همراه
- قامت لرزان
- سیستم عضلانی اسکلتی ضعیف
- بیماریهای حاد: افت فشار خون، سکته قلبی و مغزی
- بیماریهای مزمن: دمانس، دیابت، گلوکوم، کاتاراکت، آرتریت، پارکینسون
- اختلالات قلبی و عروقی
- کم خونی
- بیماران سالمند

عوامل خطر زای خارجی

- مصرف داروها: داروهای موثر بر سیستم عصبی مرکزی مثل آرام بخش ها، مسکن ها، خواب آور ها، ضد درد ها
- آنتی هیستامین ها، داروهای پایین آورنده قند خون و ...
- پس از عمل جراحی
- عوامل محیطی
- فقدان ریل کمکی
- طراحی اسباب و اثاثیه اتاق

- شرایط زمین: کفپوش های کنده شده و فرش و سطح لغزنده
- عدم کفایت نور
- کفش نامناسب
- کشیفی شیشه عینک
- عوامل مرتبط با تجهیزات
- بلند بودن ارتفاع صندلی، خراب بودن عصا، ویلچر، نداشتن نرده
- محافظ تخت.

همراهان و بیماران جهت پیشگیری موثر از سقوط موارد زیر را به خاطر بسپارید.

- آموزش های داده شده توسط پرستاران را به خوبی یاد بگیرید.
- نحوه احضار پرستار را بدانید.
- استفاده صحیح از عصا، واکر و دیگر وسایل کمک حرکتی را بدانید.
- بدون کمک گرفتن اقدام به خروج از تخت نکنید.
- بدساید (محافظ کنار تخت بیمار) همیشه باید بالا باشد.
- در صورتیکه ارتفاع تخت قابل تنظیم باشد ارتفاع تخت را هنگام خواب و استراحت را پایین بیاورید.
- مراقب دستبند هشدار خطر سقوط از تخت باشید.
- کفش راحتی در بخش بپوشید.
- همراه گرامی حتی الامکان نزد بیمار خود بمانید و یادر صورت نیاز جهت جدا شدن از بیمار او را به پرستار و هم اتاقی خود بسپارید.
- از تمییز بودن شیشه عینک قبل از استفاده اطمینان حاصل نمایید.
- قبل از حرکت، اتصالات بیمار (سرم، سوند و...) را کنترل نمایید