



# دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان مرکز آموزشی و درمانی حضرت علی ابن ابیطالب (ع)



## راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار

بیمار گرامی برای کاهش خطر افتادن به موارد زیر توجه نمایید

لامپ را در شب روشن کنید  
و هرگز در تاریکی راه نروید و  
هنگام راه رفتن مطمئن شوید  
که وسیله ای در مسیر تردد  
شما نیست



قبل از خوابیدن در  
شب حتما به توالت  
بروید



کفش یا دمپایی مناسب  
(به ویژه هنگام خیس  
بودن کف اتاق یا  
سرویس بهداشتی)  
پوشید



در صورت نیاز به خروج از تخت ابتدا بنشینید و پاها را  
آویزان کنید، اگر سر گیجه نداشتید به آرامی و با کمک  
از تخت خارج شوید



نرده تخت را فقط  
هنگام خروج بیمار و با  
کمک پرستار یا همراه  
پایین بیاورید و در  
سالمندان، تخت در  
ارتفاع مناسب  
تنظیم شود



جهت سهولت حرکت با توصیه  
پزشک و نظارت پرستار یا  
همراه، از وسایل کمک حرکتی  
(عصا، واکر، ویلچر و...)  
استفاده نمایید



در صورتی که برای رفتن به سرویس بهداشتی،  
حمام و راه رفتن نیاز به پایین آمدن از تخت  
دارید زنگ احضار پرستار را فشار دهید و تا  
آمدن کمک منتظر بمانید ( هنگام راه رفتن از  
هندریل استفاده نمایید)



در صورت داشتن سر گیجه  
در سرویس بهداشتی سریع  
بنشینید از دستگیره کمکی  
استفاده نمایید و زنگ  
احضار پرستار را فشار دهید



چنانچه داروی ضد تشنج، آرامبخش، کنترل کننده  
فشار خون یا ضد افسردگی استفاده می کنید  
احتمال سقوط شما بیشتر است بنابراین در صورت  
مصرف آنها هرگز بدون کمک از تخت خارج نشوید

