

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie,

przypadkowy upadek może spowodować wiele uszkodzeń Twojego ciała.
Możesz sam zadbać o swoje bezpieczeństwo. Oto kilka prostych sposobów:

1. Używaj płaskiego obuwia dopasowanego do stopy z podeszwą antypoślizgową.
2. Używaj okularów, jeśli są dla Ciebie niezbędne.
3. Poruszaj się uważnie i spokojnie.
4. Unikaj szybkich ruchów i skrętów, utrzymuj stabilność ciała podczas chodzenia.
5. Wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, wstań powoli).
6. Poinformuj personel medyczny, gdy źle się czujesz, masz zawroty głowy lub gdy potrzebujesz pomocy np. przy kąpieli.
7. Korzystaj z zaleconego sprzętu do przemieszczania się, jeśli masz problemy z poruszaniem się.
8. Nie podpieraj się o stojaki na kroplówki i inne niestabilne przedmioty.
9. Zwracaj uwagę na przeszkody na drodze, trzymaj się poręczy przy schodach.
10. Utrzymuj porządek wokół siebie, najpotrzebniejsze rzeczy trzymaj blisko siebie.
11. Podczas pobytu w szpitalu ogranicz ilość rzeczy tylko do tych niezbędnych.
12. Korzystaj z dzwonka przy łóżku, gdy potrzebujesz pomocy - nie wahaj się!
13. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni.
14. Pamiętaj, że personel w razie potrzeby pomoże Ci przy prysznicu.
15. Korzystaj z lampki nocnej, kiedy jest ciemno, **NIE CHODŹ PO CIEMKU!**
16. Zachowuj ostrożność poruszając się po korytarzu z drzwiami otwieranymi na zewnątrz - korzystaj ze środka korytarza, nie stawaj za drzwiami.
17. Stosuj się do zaleceń personelu medycznego.

**Pobyt w szpitalu i przyjmowane leki mogą wpływać na Twoje samopoczucie,
w tym równowagę, więc obserwuj siebie i reakcje swojego organizmu!**

