

Droga Pacjento, 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 kąpielu.
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 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!

