

## COSA SI PUO' FARE PER EVITARE LE CADUTE : SUGGERIMENTI

### Per i Familiari/assistenti:

Il rischio di cadere in ospedale/altre strutture sanitarie è aumentato dal fatto che i malati sono spesso in terapia con farmaci e, soprattutto in alcuni reparti, a causa dell'età avanzata. Oltre ad eventuali danni diretti sul paziente, una caduta può determinare anche un rallentamento del processo di guarigione con conseguente allungamento del periodo di degenza.

Lo staff di questo ospedale/struttura ha bisogno anche della Sua collaborazione per ridurre il rischio di cadere ( e le relative conseguenze che tale evento può arrecare) del Suo familiare/assistito. Insieme possiamo fare in modo che il paziente non cada, mantenga o migliori la sua indipendenza e non prolunghi il soggiorno oltre il previsto. Lei può aiutare il Suo familiare/assistito seguendo queste indicazioni:

### Durante la Sua visita al paziente

- ✓ conoscere il grado di rischio di caduta del paziente ed il relativo tipo di assistenza di cui ha bisogno
- ✓ allertare sempre il personale nel caso in cui si osservassero condizioni non attese
- ✓ nel caso ci siano precise disposizioni in merito, chiedi sempre aiuto al personale di assistenza prima di "muovere-alzare" il paziente
- ✓ fornire assistenza al paziente nelle attività che cerca di svolgere
- ✓ assicurarsi che il paziente usi i corretti presidi per camminare (scarpe chiuse e di gomma, vestiti comodi, occhiali, apparecchi acustici o deambulatori se prescritti...)
- ✓ camminare con il paziente, non lasciarlo mai solo mentre cammina
- ✓ accompagnare sempre il paziente in bagno o chiedere l'assistenza del personale
- ✓ incoraggiare il paziente a compiere i consueti gesti quotidiani in funzione della sua patologia e/o della terapia in atto

### Prima di andare via

- ✓ lasci il letto e le sue sponde così come le ha trovate quando è arrivato
- ✓ verifichi che il campanello di chiamata sia facilmente raggiungibile dal paziente
- ✓ avvisi il personale del Suo allontanamento
- ✓ verifichi che il paziente abbia a portata gli oggetti per la deambulazione sicura

### **OGGETTI PER LA DEAMBULAZIONE SICURA**

- Scarpe chiuse con la suola di gomma morbida
- Occhiali
- Apparecchi acustici
- Pigiama comodo o vestaglia corta
- Ausili per la deambulazione (deambulatore, bastone, treppiedi, ecc)

**PER OGNI ALTRA INFORMAZIONE E CHIARIMENTO NON ESITI A CONTATTARE IL PERSONALE DI REPARTO. GRAZIE!**



Sede Legale. Alessandria- Via Venezia, 6

[www.aslal.piemonte.it](http://www.aslal.piemonte.it)

*Prevenire le cadute*  
*Informazioni per i pazienti e i loro familiari*

*A cura del:*

*- Gruppo di lavoro regionale per la "Prevenzione delle cadute nelle strutture di ricovero" (D.D. n.292 del 24 aprile 2012)*

*- Gruppo di lavoro ASL AL*

## **PREMESSA**

Le cadute in ambito sanitario rappresentano un serio problema per la sicurezza del paziente: si stima che l'1.9-3% delle persone ricoverate cade, di queste 1 su 3 riporta un infortunio. Inoltre, a seguito dell'evento caduta, oltre ai danni fisici soprattutto nell'anziano, si sviluppa un forte senso di insicurezza che induce a limitare l'attività fisica compromettendo a volte la propria autonomia e la qualità di vita.

La maggior parte delle cadute è prevenibile: verrà pertanto valutato il Suo "rischio di cadere" attraverso una scheda di valutazione che sarà poi conservata in cartella.

Nel caso in cui Le venisse attribuito un rischio di cadere oltre soglia, il personale infermieristico Le fornirà tutte le informazioni necessarie per ridurre al minimo questo rischio; inoltre il Suo rischio di cadere verrà rivalutato periodicamente nel corso della degenza.

## **SCOPI DEL PRESENTE OPUSCOLO**

Questo opuscolo è stato progettato per aiutare a prevenire le cadute dei pazienti ricoverati; Le dirà dove, quando e perché avvengono le cadute e ciò che Lei, i Suoi familiari e coloro che La assistono potete fare per aiutare a prevenire le cadute.

## **PERCHÉ, DOVE E QUANDO SI CADE**

Molte cadute avvengono quando i pazienti tentano di svolgere delle attività senza la sorveglianza o l'assistenza di cui necessitano; fra queste attività sono incluse andare in bagno, salire e scendere dal letto o alzarsi da una sedia o dal water. Inoltre i pazienti cadono anche mentre eseguono "piccole" attività intorno al proprio letto, come ad esempio sporgersi per prendere qualche oggetto dal comodino; anche raccogliere oggetti da terra può rappresentare un momento critico perciò se vi sono oggetti fuori dalla Sua portata chieda assistenza.

Due terzi delle cadute avvengono intorno al letto; altri luoghi di frequenti cadute sono bagni e corridoi.

Le cadute possono avvenire in qualunque momento, di giorno e di notte ma i momenti più comuni sono all'ora di colazione e dopo il pasto della sera, quando il personale è già molto occupato ad assistere i pazienti nell'eseguire molteplici attività.

## **COSA PUO' FARE PER EVITARE CADUTE**

### Per i Pazienti

- ✓ chiedi di conoscere il Suo livello di rischio di cadere agli operatori sanitari
- ✓ segua sempre le indicazioni che Le sono state fornite per ridurre il Suo rischio di cadere: se Le è stato detto di chiedere aiuto per scendere dal letto, andare in bagno o altra attività, chiami il personale usando l'apposito campanello
- ✓ si alzi sempre molto lentamente: stia seduto qualche minuto sul letto prima di alzarsi in piedi. Quando si alza si appoggi sempre a qualcosa di stabile; una volta in posizione eretta, prima di incominciare a camminare, si accerti di essere ben saldo sulle gambe
- ✓ anche coloro ai quali è permesso camminare da soli possono stancarsi verso la fine della giornata. Usi il deambulatore e chiedi aiuto se sente di averne bisogno
- ✓ indossi sempre scarpe chiuse (non ciabatte aperte) e con la suola di gomma morbida; non cammini mai scalzo o a piedi nudi
- ✓ il locale in cui si muove deve essere sempre ben illuminato in modo da consentirLe di vedere eventuali ostacoli
- ✓ porti sempre, se prescritti, gli occhiali e gli apparecchi acustici
- ✓ non lasci mai oggetti (giornali, borse, vestiti..) a terra nella stanza; se questi cadessero a terra chiedi aiuto per raccogliarli

### **N.B.**

E' importante che Lei sia consapevole delle Sue condizioni di salute durante la degenza e delle relative limitazioni.

Si muova in sicurezza, segua le istruzioni che Le sono state fornite dal personale di assistenza e non esiti a cercare il loro aiuto.

**SI RICORDI DI SUONARE IL CAMPANELLO QUANDO HA BISOGNO DI ASSISTENZA.  
GRAZIE!!**