

## 7. Профилактика пролежней

Старайтесь по возможности больше двигаться и будьте активны. Находясь в постели, чаще меняйте позу и делайте упражнения.



Если Вам нужна помощь, чтобы изменить положение или встать с кровати, то работники отделения помогут Вам.



Если Вам что-то непонятно, обязательно спросите. Мы Вам обязательно поможем!

Желаем Вам скорейшего выздоровления!

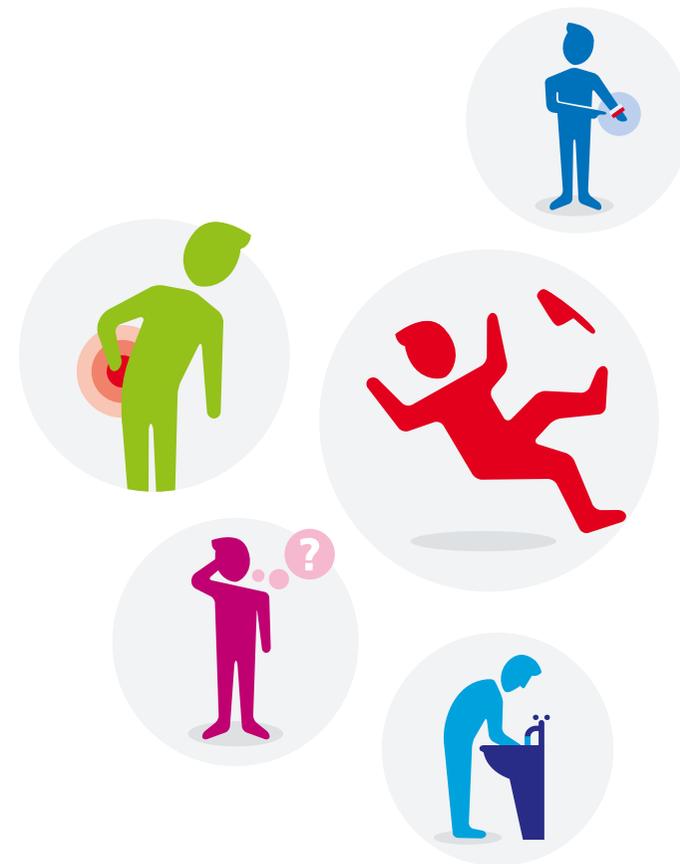
Составитель:  
Северо-Эстонская региональная больница  
J. Sütiste tee 19  
13419 TALLINN  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

Использованные материалы:  
[https://www.hnehealth.nsw.gov.au/what-to-expect-in-hospital/patient\\_safety](https://www.hnehealth.nsw.gov.au/what-to-expect-in-hospital/patient_safety)

Инструкция для пациентов согласована с Советом пациентов (2022 г.)

## Безопасность пациентов

7 простых шагов, чтобы Ваше пребывание в больнице было более безопасным



Каждый пациент играет важную роль в обеспечении своей безопасности, поэтому ниже мы перечислили возможности того, как Вы можете этому способствовать.

## 1. Идентификация личности

Обязательно убедитесь, что перед процедурой работник больницы проверил Ваши личные данные – назначенная процедура для соответствующего пациента!



Сообщите работнику больницы, если Ваши личные данные (например, на браслете) указаны неправильно.

## 2. Предотвращение падения

По прибытии в больницу оценивается, насколько у Вас высок риск падения. Если риск падения средний или высокий, то Вам выдадут не только белый браслет с личными данными, но и желтый браслет, чтобы работники больницы могли Вас заметить и помочь в случае необходимости.



Носите противоскользящие носки или обувь.

Сообщите сестре или врачу, если Вы падали в течение последнего года.

Сообщите работнику отделения, если пол мокрый, и старайтесь не наступать на такой пол.

При необходимости используйте свои обычные вспомогательные средства для передвижения.

## 3. Предотвращение падения

Если Вам нужна помощь или Вы боитесь упасть, то позовите работника отделения помочь Вам.

Используйте кнопку вызова, чтобы вызвать работника.

## 4. Профилактика инфекций

Перед едой и после посещения туалета всегда мойте руки водой с мылом. Тщательно высушите руки.



Сразу же сообщите работнику отделения, если у Вас возникнет диарея или тошнота.

## 5. Ваши лекарства

Сообщите своему врачу или сестре, если у Вас появились какие-либо побочные эффекты или если у Вас аллергия на какое-либо лекарство.



Регулярно принимайте назначенные Вам лекарства. Если схема лечения непонятна, попросите, чтобы Вам ее объяснили.

Сообщите, если в больнице Вам не выдали какое-либо из ваших лекарств или если выданное лекарство отличается от обычного.

## 6. Профилактика головокружения и образования тромбов



Прежде чем встать с кровати, приподнимите изголовье кровати.

Перед тем, как встать, «помаршируйте» немного сидя или сделайте упражнения для ног.



- Вытяните как следует стопы, подержите так несколько секунд.
- Спокойно потяните пальцы ног на себя, чтобы почувствовать легкое растяжение в голени.
- Сидя на краю кровати и упираясь пятками в пол, медленно делайте круги стопами так, чтобы ноги не двигались в коленях.
- Спокойно согните пальцы ног настолько, насколько сможете, задержитесь и вытяните пальцы ног как можно дальше по направлению вверх.
- Носите компрессионные чулки или гольфы, если они Вам назначены.
- Двигайтесь так часто, как позволяет Ваше состояние здоровья.
- Пейте достаточно жидкости, при необходимости проконсультируйтесь с врачом или сестрой.