

## HOGYAN SEGÍTHET, HA ÖN HOZZÁTARTOZÓ?

- Ügyeljen arra, hogy hozzátartozója megfelelő méretű, biztonságos, könnyen felvehető, zárt lábbelivel, és mozgását nem akadályozó kényelmes ruházattal rendelkezzen.
- Gondoskodjon arról, hogy hozzátartozója számára a mozgását, látását támogató eszközök (pl.: bot, mankó, szemüveg) elérhetőek legyenek.
- Amennyiben nem biztos abban, hogy tud segíteni hozzátartozója közlekedésében, kérjen segítséget ellátóktól.
- Bátorítsa hozzátartozóját, hogy ha bizonytalanak érzi egyensúlyát, mindig kérjen segítséget a személyzettől.



További információkért látogassa meg honlapunkat:  
[www.bella-akkreditacio.hu](http://www.bella-akkreditacio.hu)

## ESÉSEK MEGELŐZÉSE

### Figyelmébe ajánljuk, ha...

- gyakran veszt el egyensúlyát, szédül
- a közelmúltban történt Önnel eséssel járó baleset
- ellátása során műtétre, bódításra kerül sor
- állapota jelentősen megváltozott
- krónikus betegségben szenved



SZÉCHENYI 2020

## MELYEK AZ ESÉSRE HAJLAMOSÍTÓ KÖRÜLMÉNYEK?

### Egészségi állapottal kapcsolatos tényezők:

- egyensúlyzavar, bizonytalan járás
- a mozgékony és erőnlét csökkenése
- lezajlott műtét
- alacsony vérnyomás vagy vércukorszint
- bizonyos gyógyszerek szedése, például:
  - altató
  - fájdalomcsillapító
  - vérnyomáscsökkentő
  - vízhajtó
  - hashajtó

### Környezeti tényezők:

- csökkent megvilágítású terek
- nedves padló
- lépcső
- csúszós lábbeli
- elmozduló szőnyegek, kábelek
- nem megfelelően elhelyezett berendezések, bútorok
- ismeretlen környezet

### Leggyakoribb következmények:

- sérülések, zúzódások, agyrázkódás
- törések (pl. csuklótörés, combnyaktörés)
- mozgásképeség csökkenése
- további állapotromlás
- az ápolási idő növekedése
- félelmek kialakulása

## MIT TEHET ÖN, HOGY ELKERÜLJE AZ ESÉST?

- Felvételekor tájékoztassa kezelőorvosát az összes Ön által rendszeresen vagy alkalmanként használt gyógyszerről. Kérdezzen rá az újonnan elrendelt gyógyszerekkel kapcsolatos lehetséges mellékhatásokra.
- Hosszabb idejű ágyban fekvés után (pl. reggel, ébredéskor) ne induljon el hirtelen. Először üljön fel, lógassa a lábát az ágy szélén, várjon egy percet, majd lassan keljen fel.
- Ha szemüveges, vegye fel szemüvegét mielőtt felkelne az ágyból.
- Biztonságos, zárt lábbelit használjon, mely nem csúszik, és jól illeszkedik a lábára (pl. mamusz). Amennyiben a lábbeli felvételéhez segítségre van szüksége, jelezze ellátóinak.
- Amennyiben vizes a padló, lehetőleg ne induljon el, várja meg, amíg megszárad.
- Ha csúszásveszélyt okozó szennyeződést lát a padlón, jelezze.
- Amennyiben bizonytalannak érzi az egyensúlyát, mindig kérjen segítséget a közlekedéshez, ne induljon el felügyelet, segítség nélkül.
- Amennyiben járást segítő eszközre van szüksége (pl. bot, mankó stb.), és annak használatát nem ismeri, kérjen segítséget ellátóitól, használja az eszközöket rendeltetésszerűen.
- Törekedjen környezetének rendezettségére.
- Amennyiben olyan eszközre van szüksége, mely az Ön számára nehezen elérhető helyen van, kérjen segítséget.
- Éjszakára ne kapcsolja le az irányfényeket, ne induljon el a sötét kórteremben, folyosón, szükség esetén kapcsoljon világítást.
- Kapaszkodásra csak biztonságosan rögzített korlátokat használjon. A székek elcsúszhatnak, a kerekkel rendelkező ágyak elgördülhetnek.
- A rendszeres, orvosi utasítás szerinti testmozgás, gyógytorna hozzájárul az erőnlét megőrzéséhez, fejlesztéséhez, az egyensúly javításához, ezért működjön együtt ellátóival.