



CENTRUM MEDYCZNE ŻELAZNA
Szpital i Przychodnia św. Zofii

Szanowni Państwo,

upadki mogą być poważną przyczyną ograniczenia sprawności. Do większości z nich dochodzi podczas wykonywania prostych czynności, takich jak wstawanie, siadanie, chodzenie.

Przyczyny upadków mogą być:

- wewnętrzne – wynikające ze stanu Pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu oraz wieku
- zewnętrzne – związane z warunkami pobytu w Szpitalu.

Dlatego, aby zminimalizować ryzyko upadku podczas hospitalizacji i pobytu w Szpitalu należy przestrzegać poniższych zasad:

- przy poruszaniu się używaj zawsze stabilnego obuwia na płaskim obcasie,
- przestrzegaj zaleceń personelu (np. zakaz chodzenia lub stosowanie się do próśb fizjoterapeutów dotyczących sposobu poruszania się),
- w przypadku trudności z chodzeniem, wystąpienia zawrotów głowy poinformuj położną w Oddziale,
- w trakcie pionizacji wstawaj stopniowo - najpierw usiądź, nie opuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi i jeśli nic się nie dzieje, wstań,
- korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem,
- zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych w Oddziałach. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni - zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
- zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- używaj dzwonka przywoławczego w razie konieczności,
- nie opieraj się na stoliku stojącym obok łóżka – jest on na kółkach i może odjechać,
- nie opieraj się o wózek noworodkowy – jest on na kółkach i może odjechać.

Zeskanuj kod QR, aby wygodnie przejść do zaleceń dotyczących profilaktyki upadków – w Szpitalu i w domu



Prezes Zarządu

Wojciech Puzyra dr n. med.

7.07.2025 r.