

۴. همیشه از بالا بودن نرده های کنار تخت مطمئن
باشد.



۵. در صورت داشتن عینک و سمعک آنها را در
جای مشخص قرار دهید.



(۳)

۱. دمپایی یا کفش مناسب و اندازه بپوشید.





۲. از عصا و واکر خودتان استفاده کنید.



۳. در صورت داشتن تاری دید و سرگیجه تخت
خود را ترک نکنید.



(۲)

	<p>یا من اسمه دواء و ذکره شفاء</p>	
---	--	---

پیشگیری از سقوط بیمار



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

۹. هرگز از روی نرده تخت اقدام به خارج شدن از تخت نکنید.

۱۰. چنانچه از داروهای ضد تشنج، آرامبخش، ضد فشارخون و ضد افسردگی استفاده می کنید احتمال سقوط شما بیشتر است. بنابراین بدون کمک پرستار یا همراه از تخت خارج نشوید.



(۶)

۸. در صورت نیاز به پائین آمدن از تخت و یا برداشتن وسایل از کمد کنار تخت، حتماً به پرستار یا همراه خود اطلاع دهید و بدون اطلاع آنها هرگز اقدام به پائین آمدن از تخت و برداشت وسایل نکنید.



(۵)

۶. ارتفاع تخت را تنظیم کرده و در پائین ترین سطح قرار دهید. نور و روشنایی اتاق را تنظیم کنید (مخصوصاً در شب).



۷. در سرویس بهداشتی و حمام، از دستگیره های موجود جهت نشستن و بلند شدن استفاده کنید.



(۴)