



بیمارستان مادر و کودک شوشتری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی
شیراز

نحوه خروج از تخت

شماره سند: PM-Ed-17-3ed



تیر 1404

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: مسئول فنی - ایمنی بیمار

Hanger H. Ball M. Wood L. Journal Of American
Geriatrics Society.

بیماران و همراهان گرامی به نکات زیر جهت جلوگیری از سقوط (افتادن از تخت و خارج از تخت) توجه کنید:

- 1- با فضای فیزیکی بخش (سرویس بهداشتی، حمام) آشنا شوید.
- 2- هنگامی که تنها هستید و قادر به خروج از تخت به تنهایی نیستید از زنگ احضار پرستار استفاده نمایید.
- 3- نرده محافظ کنار تخت همیشه بالا باشد.
- 4- در صورت هرگونه خرابی نرده محافظ کنار تخت به پرسنل بخش گزارش دهید.
- 5- نصب برچسب زرد " سقوط " بر دستبند شناسایی شما به معنای این است که شما در معرض خطر سقوط قرار دارید و بایستی تحت مراقبت بیشتری باشید.

6- جهت راه رفتن در بخش از دمپایی مناسب استفاده نمایید تا سر نخورید.

7- روی زمین خیس یا نمناک راه نروید.

8- اگر به تنهایی قادر به خروج از تخت نیستید و همراه ندارید حتما به پرسنل بخش جهت خروج از تخت اطلاع دهید و اگر همراه دارید به کمک ایشان از تخت خارج شوید و به هیچ وجه به تنهایی از تخت خارج نشوید.

9- اگر از وسایل کمک حرکتی مانند واکر استفاده می نمایید، وسیله کمک حرکتی قابل دسترس و کنار تخت باشد.

بیماران عزیز هنگام بستری در بخش
موارد زیر را به ماما / پرستار اطلاع
دهید:

1- در صورت بروز هر گونه علائم (سرگیجه، احساس عدم تعادل، بی قراری، احساس سبکی در سر و ...

- 2- سابقه سقوط از تخت و یا خارج از تخت
- 3- تکرر ادرار
- 4- سابقه بیماری (قلبی، فشار خون، دیابت، اعصاب و روان، پوکی استخوان، پارکینسون، صرع و ...)
- 5- مشکل در بینایی (استفاده از عینک، کاهش دید شبانه و ...)
- 6- مشکل در شنوایی (استفاده از سمعک و ...)
- 7- معلولیت
- 8- وضعیت مغزی (گیجی، اختلال حافظه و ...)
- 9- داروهای مصرفی در منزل

نحوه خروج از تخت:



- قبل از خروج از تخت، مواد غذایی خورده باشید.
- قبل از خروج از تخت، مطمئن باشید که چرخ های تخت قفل می باشد.
- از همراه بخواهید سر تخت را تا 45 درجه بالا بیاورد.
- چند دقیقه در تخت بنشینید.
- پاهای خود را از تخت آویزان کنید.
- در صورت داشتن سرگیجه و سیاهی چشم و خشک شدن دهان، از تخت خارج نشوید و به ماما/پرستار خود اطلاع دهید.
- از تمیز و خشک بودن کف اتاق اطمینان حاصل کنید.
- مطمئن شوید که دمپایی مناسب است و لغزنده نیست.

- اگر دارو گرفته اید و گیج و خواب آلود هستید از تخت خارج نشوید.
- در صورتی که احساس درد دارید، دست خود را روی پانسمان محل برش قرار دهید.
- با کمک همراه از تخت خارج شوید و با واکر چند دقیقه راه بروید.^۱

بیماران و همراهان گرامی به
همکاری صمیمانه شما جهت
ارائه خدمات ایمن تر نیازمندیم.

