



Per informazioni e prenotazioni

### CENTRALINO

Tel. **06.82098040**

### CENTRO UNICO PRENOTAZIONI (CUP)

Orari: dal lunedì al venerdì  
dalle ore 7.30 alle 19.00,  
sabato e domenica dalle 8.00 alle 13.00

Tel. **06.82098040** tasto 1

### PAGANTI E SANITÀ INTEGRATIVA

Ambulatorio e ricovero

Tel. **06.89260128/269**

**Tiberia Hospital** fa parte di GVM Care & Research: Gruppo Ospedaliero Italiano attivo in sanità, ricerca, benessere termale e industria biomedicale, con l'obiettivo di promuovere il benessere e la qualità della vita. Una rete di strutture avanzate, capillari sul territorio, contraddistinte da elevati standard di qualità e tecnologie all'avanguardia.

L'Ospedale è convenzionato con Fondi Sanitari Integrativi, Casse Mutua e Assicurazioni Sanitarie.

### DOVE SIAMO



© Copyright - GVM Care & Research. Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo e la riproduzione dei contenuti - totali o parziali - sono vietati in assenza di espressa autorizzazione.

### Tiberia Hospital

Via Emilio Praga 39/41, Roma  
Tel. **06.82098040**

Informazioni contenute nella Carta dei servizi

Direttore Sanitario Dottor Vittorio Chignoli  
Aut. San. 000374 del 29/08/2017

[www.gvmmnet.it](http://www.gvmmnet.it)



VTI-40-08.21-S-ITA

# COME PREVENIRE IL RISCHIO DI CADUTE IN OSPEDALE



Tiberia Hospital  
Roma



[www.tiberiahospital.it](http://www.tiberiahospital.it)

Leggi attentamente questi consigli utili per prevenire il rischio di cadute durante la degenza.

## PERCHÉ SI PUÒ CADERE IN OSPEDALE?

Si può rischiare di cadere per una perdita di equilibrio e stabilità, che nella maggior parte dei casi provoca conseguenze limitate ma a volte può prolungare la degenza in Ospedale e determinare danni permanenti.

Il rischio di cadere aumenta di solito con l'avanzare dell'età. Oltre alle conseguenze fisiche, una semplice caduta può avere effetti psicologici e alimentare paure difficili da eliminare.

## QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO

- Debolezza, difficoltà a muoversi e a rimanere in equilibrio
- Difetti di vista
- Assunzione di farmaci che danno sonnolenza o sbalzi di pressione o giramenti di testa
- Digiuno
- Patologie croniche o acute
- Calzature poco sicure



## I NOSTRI SUGGERIMENTI

- Alzati sempre gradualmente dal letto: anche se sei in grado di camminare, prima di alzarti rimani almeno una decina di secondi in posizione seduta sul letto
- Prima di scendere dal letto, nelle ore notturne, accendi sempre la tua luce
- Indossa indumenti comodi ma non troppo abbondanti



- Usa calzature chiuse con suola antiscivolo



- In bagno, utilizza i maniglioni per sorreggerti e rialzarti
- Non camminare dove il pavimento è bagnato



- Fai attenzione ad appoggiarti su sostegni stabili e non scivolosi. Ad esempio se ti appoggi ad arredi o tutori con le ruote verifica che siano bloccate o stabilizzate

- Se usi un tutore o una stampella per camminare, ricordati che devono avere l'estremità inferiore in gomma e vanno regolati in base alla tua altezza
- Usa il campanello per la chiamata
- Chiama il personale infermieristico al minimo dubbio sulle tue capacità di alzarti



- Se cadi, chiama immediatamente aiuto



## EVITA I PERICOLI CON L'AIUTO DI FAMILIARI E AMICI

- Controlla che il campanello e il comodino siano a tua portata di mano
- Ricorda di chiedere aiuto agli infermieri quando devi alzarti, se necessario
- Avvisa gli infermieri se ti senti confuso o disorientato
- Qualora il familiare o un suo incaricato desideri restare con te durante la permanenza per farti sentire a tuo agio e meno a rischio è possibile chiedere l'autorizzazione della caposala e del medico di reparto