



Per informazioni e prenotazioni

**CENTRO UNICO PRENOTAZIONI (CUP)**

Da lunedì a venerdì dalle 8:00 alle 20:00  
sabato dalle 8:00 alle 13:00

**06.39976496**



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

**Ospedale San Carlo di Nancy** 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 accreditato con il Servizio Sanitario Regionale con Pronto Soccorso ed è convenzionato con Fondi Sanitari Integrativi, Enti, 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.

### OSPEDALE SAN CARLO DI NANCY

Via Aurelia, 275  
00165, Roma (RM)  
Tel. 06.39976111

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

Informazioni contenute nella carta dei servizi

Direttore Sanitario Dottor Giuseppe Massaria  
- Aut. San. DCA numero 194/2016 del 31/05/2016



SCN-38-08.20-S-ITA

# COME PREVENIRE IL RISCHIO DI CADUTE IN OSPEDALE



Ospedale San Carlo di Nancy  
Roma



**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 e respirando profondamente: anche se sei in grado di camminare, prima di alzarti rimani almeno una decina di secondi in posizione seduta sul letto e solo dopo aver percepito bene il pavimento sotto la pianta dei piedi

- Prima di scendere dal letto, nelle ore notturne, accendi sempre la tua luce



- Indossa indumenti comodi ma non troppo abbondanti in modo che non intralcino i movimenti
- Evita scarpe con lacci, abbigliamento troppo largo e pantaloni troppo lunghi
- In caso di deficit visivi utilizzare sempre gli occhiali
- Usa calzature chiuse con suola antiscivolo e della giusta misura



- Vestiti e spogliati in posizione seduta
- Cerca sempre di andare in bagno prima di dormire per evitare di alzarti durante la notte
- 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
- Assicurati che gli oggetti di uso frequente siano a portata di mano per evitare movimenti azzardati nel loro raggiungimento. Ad esempio occhiali, acqua, telefono cellulare, telecomando, ecc.

- 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'AUTO 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

L'autovalutazione del proprio stato psico-fisico è molto importante in modo da non compromettere la propria incolumità anche nelle azioni più comuni. Valutare stanchezza, debolezza, giramenti di testa, dolore ed eventuali problemi visivi.

Ricordarsi che durante il ricovero possono essere somministrati farmaci che alterano le capacità funzionali, quindi massima prudenza.