

PATSIENDIOHUTUS

7 lihtsat sammu, et muuta Sinu haiglas viibimine ohutumaks

Igal patsiendil on oluline roll enda ohutuse tagamisel, oleme siia koondanud võimalused, kuidas saad sellesse panustada.

1. Isiku tuvastamine



Veendu, et haigla töötaja teeb alati enne protseduuri kindlaks Sinu isiku – õige protseduur õigele patsiendile!

Teavita haigla töötajat, kui Sinu isiklikud andmed (nt randmepaelal) on valed.

2. Kukkumise ennetamine



Haiglasse saabumisel hinnatakse Sinu kukkumiskiski. Keskmise või kõrge kukkumiskiski korral saad lisaks valgele isikuandmetega randmepaelale kollase randmepaela, et haigla töötajad märkaks ja oskaks Sind vajadusel abistada.

Kanna libisemisvastaseid sokke või jalanõusid.

Teavita õde või arsti, kui oled viimase aasta jooksul kukkunud.

Vajadusel kasuta liikumiseks oma tavapäraseid abivahendeid.

Kui vajad abi toimingutes või kardad kukkuda, kutsu endale appi osakonna töötaja.

Töötaja kutsumiseks kasuta kutsunginuppu.

4. Nakkuste ennetamine



Pese käsi vee ja seebiga alati enne söömist ja pärast tualetis käimist. Kuivata käed hoolikalt.

Teavita koheselt osakonna töötajat, kui Sul tekib kõhulahtisus või iiveldustunne.

Kasuta julgelt antiseptikumi, mis on igas palatis ja tualettruumis olemas.

5. Sinu ravimid

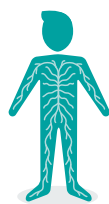


Teavita arsti või õde, kui koged mõnda ravimi kõrvaltoimet või kui Sul on allergia mõne ravimi suhtes.

Võta korrapäraselt Sulle määratud ravimeid. Kui raviskeem ei ole arusaadav, siis palu seda endale selgitada.

Teavita arsti või õde kõikidest ravimitest, mida tavaliselt kodus tarvitad. Anna teada, kui Sulle mõnda oma ravimit haiglas ei anta või kui antud ravim erineb tavapärasest.

6. Pearingluse ja trombide ennetamine



Enne voodist tõusmist tõsta voodi peapoolset osa kõrgemale.

Enne püsti tõusmist tee istudes „marssimist“ või jalalaba harjutusi.

7. Lamatiste ennetamine



Võimalusel liigu ringi ja ole aktiivne. Voodis olles vaheta sageli asendit ja tee harjutusi.

Kui vajad abi asendi muutmisel või voodist tõusmisel, siis osakonna töötajad aitavad Sind.

Tegevused vereringe toetamiseks

- Siruta põiad välja pikaks. Hoia mõni sekund.
- Tõmba varbad enda poole rahulikult nii, et tunned kerget venitust sääres.
- Istudes voodi äärel ja toetades kannad vastu põrandat tee aeglaselt pöiadega ringe nii, et jalad põlvedest ei liigu.
- Painuta rahulikult varbaid nii palju kui saad, hoia ja siruta varbad maksimaalselt üles lae suunas.
- Kanna kompressioonsukki või -põlvikuid, kui need on Sulle määratud.
- Liigu nii sageli kui Sinu tervislik seisund võimaldab.
- Tarbi piisavalt vedelikku, vajadusel konsulteeeri arsti või õega.

Kui Sulle jäi midagi ebaselgeks, siis küsi julgesti! Me aitame Sind! Kiiret paranemist!

