

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.



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

Kiiret paranemist!

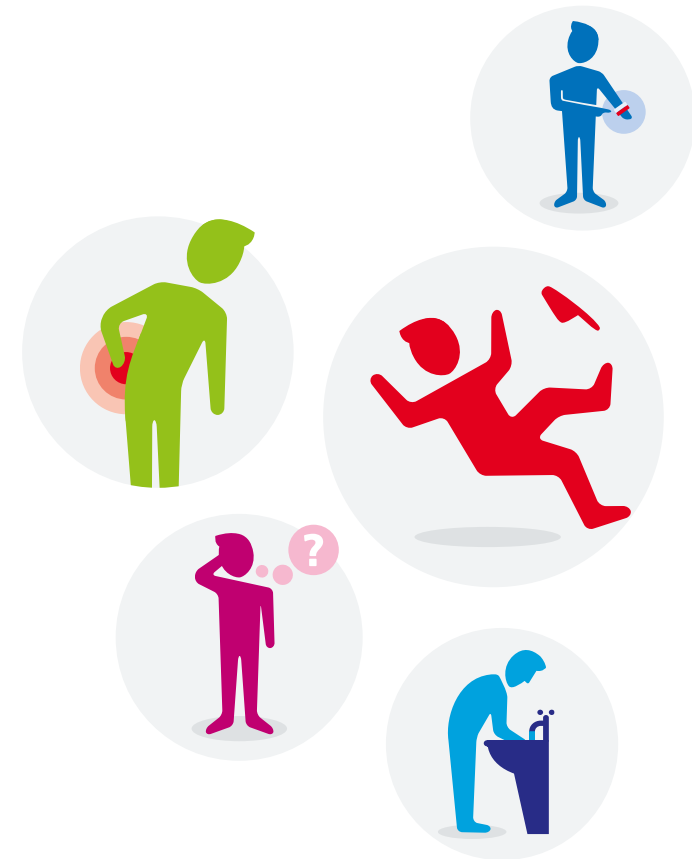
Koostanud:
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Kasutatud materjal: https://www.hnehealth.nsw.gov.au/what-to-expect-in-hospital/patient_safety

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud patsientide nõukoda (2022)

Patsiendiohutus

7 lihtsat sammu, et muuta Sinu haiglas viibimine ohutumaks



Igal patsiendil on oluline roll enda ohutuse tagamisel, selleks 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 kukkumisrisiki. Keskmise või kõrge kukkumisrisiki korral saad lisaks valgele isikuandmetega randmepaelale kollase randmepaela, et haigla töötajad märkaks ja oskaks Sind vajadusel abistada.

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

Kanna libisemisvastaseid sokke või jalanõusid.

Vajadusel kasuta liikumiseks oma tavapäraseid abivahendeid.

Teavita osakonna töötajat märjast põrandast ja väldi sellele astumist.

3. Kutsunginupu kasutamine

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.

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 trombidide ennetamine



Enne voodist tõusmist tõsta voodi peapoolset osa kõrgemale.

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



- 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 pöidadega 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 konsulteeri arsti või õega.