Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации пациентам после выписки, выданные Центром неотложной помощи и клиникой симптоматической терапии: падения

В этом материале представлены рекомендации при выписке от Центра неотложной помощи (Urgent Care Center (UCC)) и клиники симптоматической терапии (Symptom Care Clinic (SCC)) о том, как предотвратить падения и о том, что делать, если вы все же упали.

Падения

Падения представляют серьезную опасность для здоровья. Вы подвержены риску падений.

Что делать, чтобы предотвратить падение:

- позовите на помощь, если вы чувствуете потерю равновесия, слабость или головокружение;
- при необходимости используйте вспомогательные

средства, такие как трости, ходунки, стулья для душа или кресло-коляску;

- ознакомьтесь с тем, что вас окружает;
- примите во внимание препятствия, такие как коврики, игрушки, лестницы, скользкие или неровные поверхности;
- носите удобную обувь на резиновой подошве, например, кроссовки.

Что делать при падении:

- сохраняйте спокойствие;
- попробуйте определить, пострадали ли вы и получили ли травму;
- если вы думаете, что можете встать безопасно, попробуйте встать;
- если вы получили травму или не можете встать самостоятельно, попытайтесь обратиться за помощью;
- если никто не может помочь, постарайтесь принять удобное положение и дождитесь прибытия кого-то, кто сможет вам помочь;
- сообщите семье и друзьям, что вы упали.

После падения свяжитесь со своей лечащей командой

центра MSK или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи, особенно если вы принимаете лекарства для разжижения крови или ударились головой. Ваша лечащая команда может направить вас в региональную клинику симптоматической терапии (Symptom Care Clinic (SCC)) или в Центр неотложной помощи (Urgent Care Center (UCC)).

Проконсультируйтесь с лечащей командой центра MSK после выписки.

Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт www.mskcc.org/pe/avoid_falling

Информацию по этому и многим другим вопросам можно найти в образовательной библиотеке центра MSK для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, по адресу www.mskcc.org/pe

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center