

「入院中に転ばないための 10 か条」

① 気をつけよう！夜間はころぶ魔の時間

(消灯後 22 時から朝の 7 時までの時間帯に点灯する人が多いので注意しましょう)

② ふらつくよ！眠剤を飲むなら、転倒にご用心

(飲みなれた眠剤でも入院中はふらついて転倒しやすくなります。病状により夜間にトイレに行く可能性がある方は、その眠剤が自分に合っているか意思や看護師と相談しましょう。)

③ 「はい眠剤！」服用前にトイレにどうぞ

(眠剤を服用する前にはトイレを済ませておきましょう)

④ 熱や貧血、病み上がり、呼ばれてうれしいナースコール

(これくらいなら大丈夫！と思わないで、遠慮せずに看護師を呼んで下さい)

⑤ トイレ前、ゆっくり起きてひと呼吸。体制整え準備よし！

(ベッドから起きあがり、すぐに行動するのはふらつきやすく危険です。)

⑥ 鍛えよう筋力、ねていても出来るよ足の屈伸 20 回

(入院中はどうしても足腰が弱くなります。ベッド上でも無理のない範囲で足を動かし筋力を落とさないようにすることが大切です)

⑦ 車いす、掛けようブレーキ、事故防止

(車いすを止めたら必ずブレーキを止め、足台を上げて移動しましょう)

⑧ 頼ると危ないオーバーテーブル。頼って安心ベッド柵

(頼るならバッド柵に！オーバーテーブルは寄りかかると動いて危険です)

⑨ 柵持ってゆっくり移動、ポータブルトイレ

(いつでも安全に移動できるように L 字柵、滑り止めマットを使用しましょう)

⑩ むげやすく、滑りやすいスリッパ、事故のもと

(スリッパより靴を履きましょう)