

# Byltuvarnir Ráð fyrir sjúklinga



Mikilvægt er að dvöl á sjúkrahúsi sé sem öruggust. Byltur eru algengar og ef þú getur það haft alvarlegar afleiðingar. Margt getur aukið hættu á byltu, til dæmis veikindi, kyrrseta, slævandi lyf, óráð, svimi og vandamál tengd þvag- og hægðalosun.

### Ráðlagt er að nýta sér eftirfarandi ráð til að draga úr hættu á byltu og auka öryggi.



Láttu vita ef þú hefur dottið nýlega eða hefur áhyggjur af því að detta.



Notaðu bjölluna ef þú þarft aðstoð við að komast fram úr rúmi, á salerni eða annað.



Láttu vita ef þú sérð illa. Ef þú notar gleraugu, gættu þess að þau séu hrein. Forðastu að ganga um með lesgleraugu því erfitt er að sjá skýrt frá sér með þeim. Hafðu í huga að tvískipt gleraugu geta verið varasöm þegar gengið er niður tröppur.



Gættu þess að persónulegir munir eins og gleraugu, sími, lesefni og drykkir séu innan seilingar.



Drekktu nægan vökva. Miða á við að drekka að lágmarki 1,5 lítra af vökva á dag nema annað hafi verið ráðlagt. Það er alltaf mikilvægt að nærast vel til að fyrirbyggja orkuleysi.



Mörg lyf auka byltuhættu og því er mikilvægt að lyfjalistinn þinn sé endurskoðaður reglulega. Ræddu þetta við lækinn þinn. Gættu þess að fara á salerni áður en þú tekur kvöldlyfin þín.



Vertu í stömum sokkum eða stöðugum skóm. Skór þurfa að passa, haldast vel á fæti og vera þægilegir að fara í og úr.



Þegar þú ferð fram úr rúmi eða stendur upp úr stól er gott að gera æfingar sem örva blóðrásina, til að minnka líkur á blóðþrýstingsfalli og svima.

- » Kreppa og rétta ökkla nokkrum sinnum.
- » Beygja og rétta hné nokkrum sinnum.
- » Setjast varlega upp og sitja í smá stund á rúmstokk áður en staðið er á fætur.
- » Standa gætilega upp og vera viss um að ná góðu jafnvægi áður en gengið er af stað.
- » Í eftirfarandi myndbandi er sýnt hvernig fara á fram úr rúmi á öruggan hátt: <https://vimeo.com/425461548?ref=fb-share&1>



Ef þig svimar skaltu staldra við, setjast og gera starfsfólki viðvart.



Ef þú notar gönguhjálpartæki heima, þá er best að nota þín eigin hjálpartæki á spítalanum. Gættu þess að þau séu alltaf innan seilingar. Láttu vita ef þau eru ekki í lagi. Varastu að styðja þig við hluti á hjólum til dæmis vökvastand eða náttborð því þau geta færst úr stað.



Hreyfðu þig eins mikið og heilsan leyfir. Stuttar göngur í fylgd starfsfólks eða aðstandenda styrkja líkamann og auka velliðan.



Kynntu þér nánasta umhverfi þitt á sjúkrahúsinu. Ekki hika við að óska eftir að hlutir sem eru í gangveginum eða valda þér óöryggi séu fjarlægðir.



Farðu sérstaklega gætilega á salerni því þar eiga flestar byltur sér stað. Ekki hika við að biðja um aðstoð þegar þú þarft.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI SEPTEMBER 2020, LSH-842

ÁBYRGÐ: VERKEFNASTJÓRI BYLTUVARNA, BERGÞÓRA BALDURSDÓTTIR.

LJÓSMYNDIR: LEIFUR FRANZSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH