

# AZ ESÉS MEGELŐZHETŐ

A KÓRHÁZBAN ÁPOLT BETEGEK LEGGYAKORIBB BALESETE AZ ESÉS, AMELYNEK SZÁMOS KÖVETKEZMÉNYE LEHET.



## Eséshez vezető leggyakoribb okok

- a mozgékonyág és erőnlét csökkenése
- bizonytalan járás
- vérnyomás- vagy vércukorproblémák
- műtét utáni állapot
- bizonyos gyógyszerek szedése: pl. vízhajtók, vérnyomáscsökkentők, altatók

## MIT TEHET ÖN?

– ágyából fokozatosan keljen fel,  
ne induljon el hirtelen



- ügyeljen a nedves, csúszós padlón  
való közlekedésre
- használjon biztonságos, zárt lábbelit



– viselje szemüvegét, használja  
a járását segítő eszközeit  
(pl. bot, mankó)



- éjszaka szükség esetén  
kapcsoljon világítást
- a jelzőfényt ne oltsa le

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE