



UW Medicine

Su seguridad mientras está en el hospital

Asociación con el personal del hospital para mantenerla segura

Prevención de caídas

¿Estoy en riesgo de sufrir caídas aunque sea fuerte y saludable?

¡SÍ, corre el riesgo de caídas! Muchas cosas pueden aumentar su riesgo de caerse mientras está en el hospital, en trabajo de parto y después de dar a luz. Podría:

- Creer que no está en riesgo porque generalmente está sana
- Estar recibiendo analgésicos *opioides*
- Marearse al ponerse de pie
- Necesitar llegar al baño rápidamente
- Tener equipo que puede enredarse
- Estar muy cansada por la falta de sueño
- Sentirse débil
- Tener las piernas hinchadas
- Tener presión arterial baja después de la pérdida de sangre durante el parto o la cirugía
- No usar su luz de llamada porque no quiere molestar al personal

¿Qué necesito hacer?

- **No intente levantarse sola de la cama hasta que su enfermera le haya dicho que es seguro hacerlo.** En cambio, use su luz de llamada para obtener ayuda.



Podemos usar un cinturón de seguridad para ayudarle a mantenerse estable mientras camina.

- Informe a su enfermera si comienza a sentirse mareada o débil. Esto puede suceder incluso después de haber caminado de manera segura.
- Cuando sea seguro, giraremos el letrero sobre su cama a "Ambulantes independientes". Esto significa que está bien que se levante y camine sola.
- **Colabore con nosotros para crear su plan de prevención de caídas.** ¡Queremos mantenerla segura! Como parte de este plan, podemos:
 - Usar un cinturón alrededor del pecho o abdomen para ayudar en mantenerse estable cuando camina.
 - Verificar su movilidad al ver qué tan bien puede rotar los tobillos, levantar las piernas y flexionar las caderas.
 - Ayudarle a ir al baño cada 2 a 3 horas. Nos quedaremos con usted mientras usa el baño para asegurarnos de que esté segura.

¿Cómo me ayuda el personal del hospital a mantenerme segura?

Aquí hay algunas maneras importantes en que le ayudamos a mantenerse segura mientras está en el hospital:

- Todo el personal se lavará las manos o usará gel antes de entrar a su habitación y cuando nos vamos.
- Usaremos guantes y ropa protectora cuando esperamos tener contacto con fluidos corporales.
- Verificaremos su pulsera de identificación del hospital:
 - Cada vez que las enfermeras cambian de turno
 - Antes de que le demos medicamentos
- Seguiremos estrictas reglas de seguridad para darle medicamentos.
- Sus enfermeras o técnicos de atención al paciente la controlarán cada hora durante el día y cada 2 horas por la noche. Esto se llama "las visitas".

- Cada 4 horas, tenemos una breve reunión de seguridad en la unidad, llamada "reunión". Esta reunión dura unos 5 minutos. Durante la reunión, el personal de la unidad y la enfermera encargada revisan lo que sucede en la unidad y en el hospital.
- Restringimos el acceso a la unidad y pedimos a sus visitantes que se presenten en la recepción a la entrada.

¿Quiénes son los oficiales de seguridad pública?

Los oficiales de seguridad pública son miembros del personal del hospital. Están especialmente capacitados para ayudarnos a mantener las unidades seguras para las familias y el personal.

En la Unidad Madre Bebé, los oficiales de seguridad pública ayudan a garantizar que cada familia tenga un ambiente tranquilo para recuperarse del nacimiento y conocer a su nuevo bebé. Si es necesario, le explicarán las reglas y expectativas del hospital a usted, a su personal de apoyo visitante o a los miembros de su familia.

Todas las familias tienen su propio estilo de comunicarse y lidiar con el estrés o el cansancio. Pero puede haber algunas cosas que funcionen bien para su familia en el hogar que no respalden el ambiente de sanación tranquila de la Unidad Madre Bebé.

Si tenemos inquietudes, podemos hablar con usted y su familia sobre las normas de conducta del hospital mientras se encuentre en la unidad. Invitaremos a nuestros oficiales de seguridad pública para ayudar a dirigir estas conversaciones.

Ahora, regrese a la página 1 de este libro de trabajo y marque la casilla para que sus enfermeras sepan que ha leído este capítulo.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Avísenos si tiene preguntas o inquietudes sobre su seguridad.

Your Safety While in the Hospital

Partnering with hospital staff to keep you safe

Preventing Falls

Am I at risk for falls even if I am strong and healthy?

YES, you are at risk for falls! Many things can increase your risk of falling while you are in the hospital, in labor, and after giving birth. You might:

- Believe you are not at risk because you are usually healthy
- Be receiving *opioid* pain medicines
- Become dizzy when standing up
- Need to get to the bathroom quickly
- Have equipment that can get tangled
- Be very tired from lack of sleep
- Have weakness
- Have swollen legs
- Have low blood pressure after blood loss during birth or surgery
- Not use your call light because you do not want to bother staff

What do I need to do?

- **Please do not try to get out of bed on your own until your nurse has said it is safe to do so.** Instead, use your call light for help.

- Tell your nurse if you start to feel lightheaded or weak. This can happen even after you have been walking safely.



We may use a gait belt to help keep you steady while you walk.

- When it is safe, we will turn the sign above your bed to “Ambulates Independently.” This means it is OK for you to get up and walk by yourself.
- **Work with us to create your fall prevention plan.** We want to keep you safe! As part of this plan, we may:
 - Use a *gait belt* around your chest or abdomen to help keep you steady when you walk.
 - Check your mobility by seeing how well you can rotate your ankles, raise your legs, and flex your hips.
 - Help you to the bathroom every 2 to 3 hours. We will stay with you while you use the bathroom to make sure you are safe.

How do hospital staff help keep me safe?

Here are just a few important ways we help keep you safe while you are in the hospital:

- All staff will wash or use gel on their hands before we enter your room, and when we leave.
- We will wear gloves and protective clothing when we expect to have contact with body fluids.
- We will check your hospital ID band:
 - Every time the nurses change shift
 - Before we give you medicines
- We will follow strict safety rules about giving you medicines.
- Your nurses or patient care technicians will check on you every hour during the day and every 2 hours at night. This is called “rounding.”
- Every 4 hours, we have a short unit safety meeting, called a “huddle.” This meeting lasts about 5 minutes. During the huddle, unit staff and the charge nurse review what is happening on the unit and in the hospital.
- We restrict access to the unit and ask your visitors to sign in on entry.

What are Public Safety Officers?

Public Safety Officers are members of the hospital staff. They are specially trained to help us keep the units safe for families and staff.

On the Mother Baby Unit, Public Safety Officers help ensure each family has a calm environment for recovering from birth and getting to know your new baby. If needed, they will explain hospital rules and expectations to you, your visiting support people, or your family members.

All families have their own style of communicating and dealing with stress or tiredness. But there may be some things that work well for your family at home that do not support the quiet healing environment of the Mother Baby Unit.

If we have concerns, we may talk with you and your family about hospital rules of conduct while you are in the unit. We will invite our Public Safety Officers to help lead these conversations.

Now, please go back to the Table of Contents and check the box so your nurses will know you have read this chapter.

Questions?

Your questions are important. Please tell us if you have questions or concerns about your safety.