

# Byltuvarnir

## meðan dvalið er á spítala

Byltur eru algengar á sjúkrahúsum og ef sjúklingur dettur 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.

**Mælt er með að fylgja eftirfarandi ráðleggingum 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.



Biddu lækni að endurskoða lyfjalistann þinn. Mörg lyf geta aukið byltuhættu og því er ástæða til að fara reglulega yfir þau. 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.



Sestu og gerðu starfsfólki viðvart ef þig svimar við að standa upp.



Notaðu þín eigin hjálpartæki við göngu á spítalanum ef þú notar slík tæki heima. 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 vellíðan.



Fylgstu með nánasta umhverfi þínu. 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 ef þú þarft.

## Frekari upplýsingar

Vefsíða Landspítala með fræðsluefni um byltur: [www.landspitali.is/byltur](http://www.landspitali.is/byltur)

Myndband þar sem er sýnt hvernig fara á fram úr rúmi á öruggan hátt: <https://vimeo.com/425461548?ref=fb-share&>

---

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.