

# Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

## **To Help Prevent Falls:**

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.
- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.
- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.

## **Expect that staff will:**

- Check on you often.

# Prévention des chutes à l'hôpital

Lorsque vous êtes à l'hôpital, vous pouvez subir des examens, recevoir des traitements ou des nouveaux médicaments entraînant une faiblesse ou des étourdissements. Le simple fait de rester au lit toute une journée peut vous rendre faible. Prenez garde à ne pas tomber lorsque vous êtes à l'hôpital.

## **Pour prévenir les chutes :**

- Assurez-vous que l'interrupteur de la lumière, la table, le téléphone ou tout autre chose dont vous avez besoin, est à votre portée avant que le personnel médical ne sorte de la chambre.
- Demandez au personnel médical de vous aider si nécessaire. Demandez à votre infirmière ou votre médecin quelles sont les activités qui sont sans danger pour vous et que vous pouvez faire seul(e).
- Demandez de l'aide **avant** de sortir du lit si vous vous sentez faible, avez la tête qui tourne ou des vertiges.
- Portez des pantoufles, des chaussettes ou des chaussures pour vous empêcher de glisser. Demandez une paire de chaussettes antidérapantes si nécessaire.
- Gardez les rails de sécurité de votre lit en position haute. Ne vous appuyez pas contre ces rails.
- Prenez votre temps. Déplacez-vous lentement. Asseyez-vous sur le bord du lit pendant une minute avant de vous lever.
- N'utilisez jamais de porte-perfusion ou un objet avec des roulettes pour vous soutenir.
- Allez souvent aux toilettes pour ne pas avoir à vous presser.
- Demandez à quelqu'un de brancher et de débrancher votre pompe IV. Vous pencher peut provoquer des étourdissements.
- Évitez de porter de longues chemises de nuit ou robes de chambre.
- Gardez la lumière allumée dans votre chambre – même la nuit.
- Demandez de quelle façon utiliser des dispositifs comme des cannes, des déambulateurs ou des fauteuils roulants.

## **Soyez conscient que le personnel médical :**

- Viendra régulièrement vous voir.

Preventing Falls in the Hospital. African French.

- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- Placera les équipements et les objets hors de votre passage.
- Nettoiera tout liquide renversé sur le sol ou ce qui peut vous faire glisser.

**Parlez avec votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

Preventing Falls in the Hospital. African French.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).