

# 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.

# 病院内で転倒しないために

来院時に受ける検査、処置、または新しい薬によって疲れやめまいを感じる場合があります。たった 1 日ベッドに寝かされているだけで疲れることもあります。そのため、院内で転倒しないよう注意する必要があります。

## 転倒予防：

- 職員が病室を去る前に、呼出しボタン、テーブル、電話など必要な物が手の届く位置にあることを確認します。
- 必要に応じて職員に介助を求めてください。自分ひとりでも安全な行動について看護師または医師に確認してください。
- 疲れを感じていたら、ベッドから出る前に介助を求めてください。
- 室内履き、ソックス、靴は滑りにくいものを履いてください。必要に応じて滑り止め効果のあるスリッパを借りてください。
- ベッドの柵は上げておきます。柵に寄りかからないでください。
- 急がず、ゆっくりと動いてください。ベッドの端に座り、しばらく待ってから立ち上がるようにします。
- 体を支えるのに点滴用スタンドなどキャスターの付いたものは絶対に使用しないでください。
- あわてて動く必要のないように、トイレにはたびたび行くようにします。

Preventing Falls in the Hospital. Japanese.

- 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.
- 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.**

- 点滴用ポンプの接続や取り外しは誰かに頼んでください。体を前かがみにするとめまいを感じる場合があります。
- すその長いナイガウンやローブは着ないようにしてください。
- 夜でも明かりは点けておきます。
- 杖、歩行器、車椅子などの使用方法を尋ねておきます。

下記のことは職員に申し付けてください。

- ときどき様子を見に来てもらうこと。
- 器具などを邪魔にならない場所に保管すること。
- こぼしたものや滑りやすい場所の清掃。

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

Preventing Falls in the Hospital. Japanese

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).