

# 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.

# Предотвращение падений в больнице

Когда Вы находитесь в больнице, Вы можете проходить обследования, лечение или принимать новые лекарства, которые могут вызвать у Вас слабость или головокружение. Даже нахождение в постели в течение одного дня может вызвать у Вас слабость. Соблюдайте осторожность для того, чтобы избежать падений во время нахождения в больнице.

## Для предотвращения падений:

- До того, как персонал покинет помещение, удостоверьтесь, что кнопка вызова, стол, телефон и все остальное, что может Вам понадобиться, находится в пределах досягаемости.
- При необходимости попросите персонал о помощи. Спросите медсестру или врача, что Вы можете безопасно делать без посторонней помощи.
- Если Вы чувствуете слабость или головокружение, попросите о помощи **перед** тем, как встать с кровати.
- Используйте тапочки, носки или туфли, которые не скользят. При необходимости попросите пару нескользящих носков.
- Поднимите боковые поручни на своей кровати. Не опирайтесь на них.
- Не торопитесь. Двигайтесь медленно. Перед тем как встать, посидите на краю кровати в течение минуты.
- Никогда не опирайтесь на стойку капельницы или на другой предмет на колесах.
- Часто посещайте туалет, чтобы у Вас не было причин торопиться.
- Попросите кого-нибудь отключить или подключить насос капельницы. Если Вы будете наклоняться, это может вызвать головокружение.
- Старайтесь не носить длинные ночные сорочки или халаты.
- Оставляйте свет в своей палате включенным - даже ночью.
- Спросите о том, как использовать разные устройства, такие как трости, ходунки и кресла-коляски.

**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.**

## **Ожидайте, что персонал будет:**

- Часто Вас проверять.
- Хранить оборудование и разные предметы вне проходов.
- Вытирать пролитые жидкости или скользкие участки.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

Preventing Falls in the Hospital. Russian.

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).