

# 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.

# Запобігання падінням у лікарні

Під час перебування в лікарні, Ви можете проходити обстеження, лікування або приймати нові ліки, що можуть спричинити слабкість або запаморочення. Навіть перебування в ліжку протягом одного дня може викликати слабкість. Будьте обережними, щоб уникнути падінь під час перебування в лікарні.

## Для запобігання падінням:

- До того, як персонал залишить приміщення, впевніться, що кнопка виклику, стіл, телефон і все інше, що може Вам знадобитися, знаходиться в межах досяжності.
- При необхідності попросіть персонал про допомогу. Запитайте медсестру або лікаря, що Ви можете безпечно робити без сторонньої допомоги.
- Якщо Ви відчуваєте слабкість або запаморочення, попросіть про допомогу **перед** тим, як підвестися з ліжка.
- Використовуйте тапочки, шкарпетки або туфлі, які не ковзають. При необхідності попросіть пару шкарпеток, які не ковзають.
- Підніміть бічні поручні на своєму ліжку. Не спирайтеся на них.
- Не кваптеся. Рухайтеся повільно. Перед тим, як підвестися, посидьте на краю ліжка протягом хвилини.
- Ніколи не спирайтеся на стійку крапельниці або на інший предмет на колесах.
- Часто відвідуйте туалет, щоб у Вас не було причин поспішати.
- Попросіть кого-небудь відключити або підключити насос крапельниці. Якщо Ви будете нахилитися, це може спричинити запаморочення.
- Намагайтеся не носити довгі нічні сорочки або халати.
- Залишайте світло у своїй палаті увімкненим — навіть уночі.
- Запитайте про те, як використовувати різні пристрої, такі як тростини, ходунки й крісла-коляски.

Preventing Falls in the Hospital. Ukrainian.

**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.**

**Будьте готові до того, що персонал буде:**

- Часто Вас перевіряти.
- Усувати обладнання і різні предмети зі шляху.
- Витирати пролиті рідини або слизькі ділянки.

**Якщо у Вас є питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

Preventing Falls in the Hospital. Ukrainian.

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).