

# अस्पतालमा लड्नबाट रोकथाम

## 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.

तपाईं अस्पतालमा रहेको बेलामा, तपाईंका जाँचहरू, उपचारहरू गरिन्छन् वा नयाँ औषधीहरू सेवन गराइन्छ जसले तपाईंलाई कमजोर भएको वा रिंगटा चलेको अनुभव हुन सक्छ। एक दिनका लागि मात्रैपनि ओछ्यानमा रहँदा तपाईंले कमजोर महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं अस्पतालमा रहँदा नलड्नुहोस् भनी ध्यान राख्नुहोस्।

### लड्नबाट रोकथाममा मद्दतका लागि:

- तपाईंको कोठाबाट स्टाफ बाहिर निस्कनुअघि तपाईंको कल लाइट, टेबल, टेलिफोन र तपाईंलाई चाहिने सबै वस्तुहरू तपाईंको पहुँचमा होस् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंलाई आवश्यकता पर्दा स्टाफको मद्दत माग्नुहोस्। तपाईंले आफै गर्न सक्ने कुन-कुन गतिविधिहरू हुन् भनेर आफ्नो नर्स वा डक्टरलाई सोध्नुहोस्।
- तपाईंले कमजोर, भाउन्न भएको वा रिंगटा चलेको महसुस गर्नुहुन्छ भने ओछ्यानबाट उठ्नु **अघि** मद्दत माग्नुहोस्।
- नचिप्लने किसिमका स्लिपर, मोजा वा जुता लगाउनुहोस्। आवश्यक भए नचिप्लने किसिमका मोजाको जोडा माग्नुहोस्।
- तपाईंको ओछ्यानका साइड बारहरू लगाएर राख्नुहोस्। साइड बारहरूमाथि नढल्किनुहोस्।
- हतार नगर्नुहोस्। विस्तारै हिँड्नुहोस्। ओछ्यानबाट उठ्नुअघि एकैछिन ओछ्यानको डिलमा बस्नुहोस्।
- सहारा लिनका लागि कहिल्यैपनि आइ.भि. छड वा चक्का भएको कुनैपनि कुराको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- शौचालय बारम्बार गइरहनुहोस् जसबाट तपाईंले अचानकै हतारिनु नपरोस्।
- तपाईंको आइ.भि. पम्पलाई निकाल्न वा लगाउनमा कसैको मद्दत लिनुहोस्। निहुरिँदा रिंगटा चल्न सक्छ।

- 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.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- 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.**

- लामो नाइटगाउन वा रोब नलगाउनुहोस्।
- आफ्नो कोठामा लाइट बालेर राख्नुहोस् – रातिमा समेत।
- छडी, वाल्कर र हिलचेयर जस्ता उपकरणहरू प्रयोग कसरी गर्ने भनी सोध्नुहोस्।

### **स्टाफबाट तपाईंले गर्ने अपेक्षाहरू:**

- तपाईंको बारम्बार ध्यान राख्नु।
- कल लाइट वा अलार्म बजाउँदा तुरुन्तै जबाफ दिनेछन्।
- उपकरणहरू र वस्तुहरूलाई बाटोबाट हटाएर राख्नु।
- केही पोखिएको वा चिप्लो ठाउँहरूलाई सफा राख्नु।

**कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।**