

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, dizzy or confused. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Staff will work with you and your family to help you avoid falling while you are in the hospital.

To Help Prevent Falls:

- Ask the staff for help **before** you get out of bed. Your doctor or nurse will tell you when it is safe for you to get out of bed or go to the bathroom without help.
- Anytime you feel weak, lightheaded or dizzy, ask for help **before** getting out of bed.
- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leaves the room.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of non-slip socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against or climb over the side rails. They are used to keep you from falling out of bed.
- 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.

الوقاية من السقوط في المستشفى

في وقت وجودك بالمستشفى، قد تخضعين لبعض الفحوصات أو العلاج أو تتناولين أدوية جديدة تسبب الشعور بالوهن أو الدوار أو الاضطراب، هذا فضلاً عن أن رقادك بالفراش نفسه ليوم واحد فقط قد يشعرك بالوهن. لذا سيعمل العاملون بالمستشفى وأفراد عائلتك على مساعدتك لتجنب السقوط في المستشفى.

نصائح للحماية من السقوط:

- اطلبي من العاملين بالمستشفى مساعدتك **قبل** النهوض من الفراش. سيخبرك طبيبك أو ممرضتك بالأوقات الآمنة للخروج من الفراش أو الذهاب إلى الحمام دون مساعدة.
- إذا شعرت بالوهن أو بالدوار في أي وقت، اطلبي المساعدة **قبل** النهوض من الفراش.
- تأكدي من أن جهاز الاستدعاء والطاولة والهاتف وكل ما قد تحتاجينه في متناولك قبل مغادرة الممرضة للغرفة.
- ارتدي خف أو جورب أو حذاء مانع للانزلاق. اطلبي زوج من الجوارب المانعة للانزلاق عند الحاجة.
- دعي القضبان الجانبية للفراش مرفوعة. لا تميلي على القضبان الجانبية ولا تقفزي من فوقهما، فهما موضوعان لحمايةك من السقوط من الفراش.
- لا داع للعجلة، تحركي ببطء، واجلسي على أحد جانبي الفراش لمدة دقيقة قبل النهوض.
- لا تتكئي على عمود تعليق المحاليل والأدوية الوريدية أو أي شيء آخر مزود بعجلات للنهوض.
- احرصي دومًا على الذهاب إلى الحمام حتى لا تضطرين إلى الإسراع إليه بعد ذلك.
- اطلبي من أحدهم فصل مضخة التسريب الوريدي وتوصيلها. فقد يسبب الانتشاء الشعور بالدوار.
- تجنبني ارتداء قمصان نوم أو أرواب طويلة.
- لا تطفئي النور في غرفتك - حتى أثناء الليل.
- أسألي عن كيفية استخدام بعض الأدوات مثل العصي والمشايات والكراسي المتحركة.

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.

Your care team may use special equipment to keep you safe or to show that you are at higher risk for falling.

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

2005 - 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

من المتوقع قيام العاملين بالمستشفى بما يلي:

- فحصك من آن لآخر.
- الاستجابة السريعة للاستدعاء وأجهزة الإنذار.
- وضع المعدات والأغراض بعيدًا عن الطريق.
- تنظيف السوائل المنسكبة أو البقع الزلقة.

قد يستخدم الفريق المعني برعايتك أجهزة خاصة للحفاظ على سلامتك وللدلالة على احتمالية تعرضك لخطر السقوط بنسبة عالية.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.