

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.

Prévention des chutes à l'hôpital

Lors de votre hospitalisation, il se peut que vous ayez à passer plusieurs examens, prendre divers traitements ou nouveaux médicaments qui pourront vous donner une impression de faiblesse, d'étourdissement ou de confusion. Le simple fait de garder le lit une journée peut provoquer une impression de faiblesse. L'équipe travaillera avec vous et votre famille pour vous aider à éviter une chute durant votre séjour à l'hôpital.

Pour prévenir les chutes :

- Demandez de l'aide à l'équipe **avant** de sortir du lit. Votre médecin ou votre infirmière vous dira quand vous pourrez sortir du lit et aller à la salle de bain seule sans risque.
- Chaque fois que vous vous sentez faible, étourdie ou instable, demandez de l'aide **avant** de sortir du lit.
- Vérifiez que la commande d'appel, la desserte, le téléphone et tout ce dont vous avez besoin est à portée de main avant que l'équipe ne sorte de la chambre.
- Portez des pantoufles, des chaussettes ou des chaussures pour vous empêcher de glisser. Au besoin, demandez une paire de chaussettes antidérapantes.
- Gardez les rails de sécurité de votre lit en position haute. Ne vous appuyez pas contre, ou ne montez pas sur, les barrières. Elles servent à éviter que vous ne tombiez du lit.
- Prenez votre temps. Déplacez-vous lentement. Asseyez-vous sur le bord du lit pendant une minute avant de vous lever.
- N'utilisez jamais de porte-perfusion ou un objet avec des roulettes pour vous soutenir.
- Allez souvent aux toilettes pour ne pas avoir à vous presser.
- Demandez à quelqu'un de brancher et de débrancher votre pompe IV. Vous pencher peut provoquer des étourdissements.
- Évitez de porter de longues chemises de nuit ou robes de chambre.

- 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.

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.

- Gardez la lumière allumée dans votre chambre – même la nuit.
- Demandez de quelle façon utiliser des dispositifs comme des cannes, des déambulateurs ou des fauteuils roulants.

Sachez que le personnel médical :

- Viendra vous voir régulièrement.
- Réagira rapidement aux appels et aux alarmes.
- Placera les équipements et les objets hors de votre passage.
- Nettoiera tout liquide renversé sur le sol ou ce qui peut vous faire glisser.

L'équipe soignante peut utiliser des équipements spéciaux pour vous maintenir en sécurité ou pour montrer que vous êtes susceptible de tomber.

Si vous vous posez des questions ou êtes inquiète, discutez-en avec votre médecin ou votre infirmière.

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. The Ohio State University Medical Center, 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.

Preventing Falls in the Hospital. French.