

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.

अस्पताल में गिरने से बचना

जब आप अस्पताल में होते हैं, तब आपके ऐसे परीक्षण और उपचार किए जा सकते हैं या ऐसी दवाएँ दी जा सकती हैं जिनसे आप कमजोरी और चक्कर आने का अनुभव कर सकते हैं। केवल एक दिन बिस्तर में पड़े रहने से भी आप खुद को कमजोर अनुभव कर सकते हैं। जब आप अस्पताल में हों, तब गिरने से बचने के लिए कर्मचारी आपके और आपके परिवार के साथ मिलकर काम करेंगे।

गिरने से बचने के लिए:

- बिस्तर में से उठने से पहले कर्मचारियों से सहायता मांगें। आपके डाक्टर या नर्स आपको बताएंगे कि आपके लिए बिना सहायता के कब बिस्तर से बाहर आना या बाथरूम तक जाना सुरक्षित है।
- जब भी कमजोर, सिर में हल्केपन या चक्कर आने का अनुभव कर रहे हों, तो बिस्तर से निकलने से पहले सहायता माँगें।
- स्टाफ के कमरे से जाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आपकी कॉल लाइट, मेज़, टेलीफोन और आपकी आवश्यकता की प्रत्येक चीज़ आपकी पहुँच में हो।
- ऐसे स्लिपर, जुराबें या जूते पहनें, जो फिसलते न हों। यदि ज़रूरत हो, तो फिसलने से बचाव करने वाली जुराबें माँगें।
- अपने बिस्तर की साइड रेलों को ऊँचा रखें। साइड रेलों का सहारा न लें या उनके ऊपर से न निकलें। वे आपको बिस्तर से गिरने से बचाने के लिए हैं।
- प्रत्येक काम के लिए समय लें। धीरे-धीरे चलें। उठने से पहले बिस्तर के किनारे एक मिनट बैठें।
- सहारा लेने के लिए कभी भी IV खंभे या पहिए वाली किसी भी चीज़ का उपयोग न करें।
- बार-बार शौचालय जाएँ, इससे आपको जल्दबाज़ी नहीं करनी पड़ेगी।

- 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.

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.

- किसी को अपने IV पम्प को अनप्लग या प्लग करने के लिए कहें। झुकने से चक्कर आ सकते हैं।
- लम्बे नाइटगाउन या पोशाक न पहनें।
- अपने कमरे में एक बत्ती जलाए रखें-यहां तक कि रात में भी।
- बैसाखियों, वॉकरों और पहिएदार कुर्सियों जैसी चीजों का उपयोग कैसे करना चाहिए इस बारे में पूछें।

इस बात की अपेक्षा करें कि कर्मचारी निम्नलिखित काम करेंगे:

- बार-बार आपको देखना।
- बुलाए जाने पर और अलार्म बजाये जाने पर फौरन प्रतिक्रिया करना।
- उपकरण और अन्य वस्तुओं को रास्ते से दूर रखना।
- फैले हुए पदार्थों और फिसलन वाली जगहों को साफ करना।

आपकी देखभाल करने वाली टीम आपको सुरक्षित रखने के लिए या यह दिखाने के लिए कि आपको गिरने का काफी खतरा है के लिए खास उपकरणों का उपयोग कर सकती है।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डाक्टर या नर्स से बात करें।

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.

Preventing Falls in the Hospital. Hindi.