

Профилактика падений в больницах

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.

В больнице вам могут назначать анализы и обследования, лечение и новые для вас препараты, которые могут вызывать слабость и головокружение. Даже пробыв в постели всего один день, можно почувствовать слабость. Чтобы не упасть, необходимо соблюдать осторожность.

Профилактика падений:

- Прежде чем медицинский работник покинет помещение, убедитесь, что устройство вызова персонала, стол, телефон и все, что вам нужно, находятся в пределах досягаемости.
- Попросите персонал помочь вам. Спросите у медсестры или врача, какие действия вам можно выполнять самостоятельно.
- Если у вас слабость или головокружение, **прежде чем** встать с постели, обратитесь за помощью.
- Носите такие носки и обувь, которые не дадут вам поскользнуться. Если необходимо, попросите пару нескользящих носков.
- Боковые ограждения на кровати должны быть подняты. Не прислоняйтесь к ограждениям.
- Не спешите. Двигайтесь медленно. Прежде чем встать, посидите минуту на краю кровати.

- 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.
- Никогда не используйте для поддержки стойку капельницы или другие предметы на колесах.
- Часто ходите в туалет, чтобы вам не надо было спешить.
- Просите кого-нибудь отключать и включать насос для внутривенных вливаний, т. к. при нагибании может закружиться голова.
- Не носите длинные ночные рубашки или халаты.
- Не выключайте свет в палате, даже ночью.
- Спросите, как использовать такие устройства как трости, ходунки и коляски.

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.

Ожидайте, что персонал будет:

- Часто к вам заходить.
- Быстро реагировать на сигналы вызова.
- Хранить оборудование и иные предметы в стороне от проходов.
- Вытирать пролитые жидкости и скользкие участки.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.