

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.

Sprječavanje padova u bolnici

Dok ste u bolnici, možda ćete imati ispitivanja, liječenja ili dobiti nove lijekove koju mogu prouzročiti da osjećate slabost i vrtoglavicu. I samo jedan dan proveden u krevetu može prouzrokovati malaksalost. Budite oprezni da izbjegnute padove dok ste u bolnici.

Pomoć pri sprječavanju padova:

- pobrinite se da su svjetlo za poziv, sto, telefon i sve ostalo što Vam treba na dohvatu prije nego što osoblje napusti sobu.
- od osoblja zatražite pomoć kad je potrebna. Pitajte medicinsku sestru ili doktora koje aktivnosti su bezbjedne da ih sami obavljate.
- zatražite pomoć **prije** izlaska iz kreveta ako se osjećate slabo, omamljeno ili imate vrtoglavicu.
- obujte papuče, čarape ili cipele koje se ne kližu. Ako je potrebno zatražite par čarapa koje se ne kližu.
- ograde na stranicama kreveta držite podignutim. Ne naslanjajte se na te ograde.
- ne žurite nego se lagano pomjerajte. Sjedite na kraj kreveta na minut prije ustajanja.
- nikada ne koristite nosače za infuziju ili bilo šta drugo sa točkovima za podupiranje.
- često idite u toalet da ne biste morali žuriti.
- zamolite nekoga da Vam isključi i uključi infuziju. Naginjanje može uzrokovati vrtoglavicu.

- 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.
- 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.

- izbjegavajte nošenje dugačkih spavaćica ili ogrtača.
- držite upaljeno svjetlo u svojoj sobi – čak i noću.
- raspitajte se kako koristiti neka pomagala kao što su štake, hodalice i invalidska kolica.

Od medicinskog osoblja se očekuje sljedeće:

- da će Vas često kontrolisati.
- skloniti opremu i predmete koji se nalaze na putu.
- očistiti ono što je prosuto ili klizava mjesta.

Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako ste zabrinuti ili imate pitanja.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Preventing Falls in the Hospital. Bosnian