

تجنب السقوط في المستشفى

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.

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 رقودك بالفرش نفسه ليوم واحد فقط قد يشعرك بالوهن. توخي الحذر لتجنب السقوط أثناء وجودك في المستشفى.

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.

نصائح لتجنب السقوط:

- تأكدي من أن جهاز الاستدعاء والطاولة والهاتف وكل ما قد تحتاجينه في متناولك قبل مغادرة الممرضة للغرفة.
- يمكن الاستعانة بأحد العاملين لمساعدتك حسب الحاجة. اسألي الممرضة أو الطبيب عن الأنشطة الآمنة التي يمكنك القيام بها بنفسك.
- إذا شعرت بالوهن أو بالدوار في أي وقت، اطلبي المساعدة قبل النهوض من الفراش.
- 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.
- لا داعٍ 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 بمعدل كبير حتى لا تضطرين إلى الإسراع إليه بعد ذلك.
- اطلبي من أحدهم فصل مضخة التسريب الوريدي وتوصيلها. فقد يسبب الانتناء الشعور بالدوار.

- 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.

- تجنبني ارتداء قمصان نوم أو أرواب طويلة.
- لا تطفئي النور في غرفتك - حتى أثناء الليل
- اسألني 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.

من المتوقع قيام العاملين بالمستشفى بما يلي:

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

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

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.