

病院内で転倒しないために

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.

入院中に受ける検査、治療、または新しい薬によって疲れやめまい、混乱を感じる場合があります。たった1日ベッドに寝かされているだけで体が弱ることもあります。入院中は転ばないように注意してください。

転倒予防:

- 職員が病室を去る前に、呼出しボタン、テーブル、電話など必要な物が手の届く位置にあることを確認します。
- 必要に応じて看護師に助けを求めてください。どのような活動を安全にできるのかを、看護師や医師に尋ねてください。
- 脱力感、立ちくらみ、めまいを感じた場合は、寝る**前**に助けを求めてください。
- スリッパ、靴下、靴は滑りにくいものを履いてください。必要に応じて滑り止め効果のある靴下を借りてください。
- ベッドの柵は上げておきます。柵に寄りかかったり、またいだりしないでください。
- ゆっくりと動きましょう。ゆっくりと動きましょう。ベッドの端に座り、しばらく待ってから立ち上がるようにします。
- 点滴用スタンドなどキャスターの付いたものは、体を支える目的で使用してはなりません。
- あわてて動く必要のないように、トイレにはたびたび行くようにします。
- 点滴用ポンプの接続や取り外しは他の人に頼んでください。体を前かがみにするとめまいを感じる場合があります。

- 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.

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

- 丈の長いナイトガウンやローブを着るのは避けましょう。
- 夜でも部屋の明かりは点けておきます。
- 杖、歩行器、車椅子などの使用方法を尋ねておきます。

職員による対応:

- ときどき様子を見に来てもらえます。
- 呼び出し灯やブザーにすばやく応答してくれます。
- 器具などを邪魔にならない場所に保管してくれます。
- こぼしたものや滑りやすい場所の清掃をしてくれます。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。