

# घरमा लड्नबाट जोगिनुहोस्

## Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

यहाँ तपाईंको घरमा लड्नबाट जोगिने केही सुरक्षा उपायहरू दिइएका छन्।

### Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

### Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

### भुइँ

- तार, फर्निचर र साना वस्तुहरूलाई हिँड्ने बाटो र सिंढीबाट हटाउनुहोस्। बिजुलीका तारहरूलाई गलैचामुनिबाट **नलानुहोस्**।
- ठूलो ठाउँमा बिछ्याइएको गलैचाको पछाडिको भाग नचिप्लिने खालको हुनुपर्छ। यदि त्यस्तो छैन भने, गलैचालाई भुइँमा नचिप्लनेगरी टाँस्न दुवैपट्टी टाँसिने टेप प्रयोग गर्नुहोस्। सजिलै सर्ने गलैचा प्रयोग **नगर्नुहोस्**।
- च्यातिएका वा कुनाहरू माथितिर फर्केका कार्पेटहरूलाई हटाउनुहोस्। पातलो कार्पेट वा कडा फ्लोरिङ प्रयोग गर्नुहोस्।
- भुइँको सतह परिवर्तन हुने ठाउँहरू, जस्तै कार्पेटबाट कडा सतहमा जाने सीमानालाई अङ्कित गर्न चम्किलो टेप वा रङ लगाउनुहोस्। तपाईं एक प्रकारको सतहबाट अर्कोमा जाँदा लड्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

### बत्ती

- आफ्नो घरमा प्रकाशको राम्रो व्यवस्था गर्नुहोस्। राति सुत्ने कोठा, नुहाउने कोठा र सिंढीको नजिक मधुरो बत्ती बाल्नुहोस्।
- अँध्यारोमा चम्कने स्विचहरू प्रयोग गर्नुहोस् ता कि तिनीहरूलाई सजिलै देख्न सकियोस्।
- बिजुलीको तार र साना वस्तुहरूलाई हिँड्ने बाटोबाट हटाउनुहोस्।

## Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

## Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

## Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

## सिंढी

- सिंढीहरूमा माथि र तल जान मद्दत गर्न आफ्नो सिंढीको दुबै छेउमा रेलिडहरू लगाउनुहोस्। ती रेलिडहरू माथिल्लो र तल्लो सिंढीको परसम्म लगाइएको हुनुपर्छ।
- तपाईंले सिंढीको प्रयोग गर्दा, केहि पनि नबोक्न वा सकेसम्म थोरै बोक्न प्रयास गर्नुहोस्।
- सिंढीमा राम्रो प्रकाशको व्यवस्था गर्नुहोस्। काठको सिंढीमा चिप्लिनबाट जोगिन नचिप्लने सतह लगाउनुहोस्।
- प्रत्येक खुड्किलोको छेउमा चम्किलो टेप वा रङ लगाउनुहोस् ता कि तिनीहरूलाई सजिलै देख्न सकियोस्।

## फर्निचर

- सावधानीपूर्वक बस्नुहोस्। तपाईंको खुट्टाको पछाडिको भागले पछाडिको कुर्सीको सिटमा छोएको छ भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईंको आकार र वजनको लागि उपयुक्त हुने कुर्सी तथा फर्निचरहरू प्रयोग गर्नुहोस्। हात राख्ने ठाउँ भएका कुर्सीहरू रोज्नुहोस्।
- तपाईंको हिँड्ने बाटो अवरुद्ध गर्न सक्ने फर्निचर सार्नका लागि मद्दत माग्नुहोस्।

## नुहाउने कोठा

- टब वा शावरमा नचिप्लने डिकल वा म्याट राख्नुहोस्।
- शौचालयको वरिपरि र शावर र नुहाउने टबमा समाउने डण्डीहरू जडान गर्नुहोस्। टावेल राख्ने डण्डीलाई तपाईंले समाउने डण्डीको रूपमा प्रयोग गर्नुभयो भने तिनीहरू भाँचिनेछन्।
- टब सिट र उचाई बढाइएको टोइलेट सिट प्रयोग गर्नुहोस्।
- नुहाउने कोठाको ढोकामा चुक्कुल नलगाउनुहोस् ता कि तपाईं लडिहाल्नुभयो भने ढोका खोल्न सकियोस्।

## Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

## Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

## Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

## सुत्ने कोठा

- लामो नाइटगाउन वा रोब **नलगाउनुहोस्** । तपाईं तिनीहरूमा अल्झेर लड्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं हिड्दा खुट्टा ह्वारल्याङ ह्वारल्याङ हुने ठूलो जुत्ता **नलगाउनुहोस्** । तपाईंको खुट्टामा ठीक्क हुने तथा खुट्टाबाट नखुस्कने खालको नचिप्लने जुत्ता वा चप्पल लगाउनुहोस्।
- चढ्न र ओर्लन सजिलो हुने खाटमा सुत्नुहोस्।
- बत्ती, टेलिफोन र टर्चलाइट तपाईंलाई राति चाहिएको खण्डमा सजिलै भेट्नेगरी खाटको नजिकै राख्नुहोस्।

## भान्छा कोठा

- तपाईंलाई बढी चाहिने सामानहरू काउन्टर तहमा वा सजिलै भेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- आफूले भेट्न नसक्ने ठाउँमा राखिएका सामानहरू झिक्न हातले समाउने डण्डी भएको दरिलो स्टुल प्रयोग गर्नुहोस्। सामान झिक्न काउन्टर वा कुर्सीमा **नचढ्नुहोस्**।
- भान्छा कोठामा लड्नबाट जोगिन नचिप्लने जुत्ता लगाउनुहोस्।

## घर बाहिर

- तपाईं अँध्यारोमा बाहिर हुँदा लड्नबाट जोगिन रातिको समयमा घर बाहिरका बत्तीहरू बालिराख्नुहोस्।
- घरमा प्रवेश गर्ने पेट्टीमा भएका दरार मर्मत गर्न तथा आँगनका खाल्डाखुल्डीहरू पुर्न लगाउन मद्दत माग्नुहोस्।
- तपाईंको बाहिरको पैदल बाटो र सिँढीमा भएका ढुङ्गा, औजार, हिउँ, भिजेका पात र बरफ हटाउन मद्दत माग्नुहोस्।

## Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

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

## अन्य उपायहरू

- घरपालुवा जनावारहरूलाई कुल्चिन्छ कि भनी सावधान रहनुहोस्। तपाईं हिँडाखेरी घरमा पालेको जनावर कहाँ छ भनी सचेत रहनुहोस्।
- हतार नगर्नुहोस्। राती फोन उठाउन वा ढोकाको प्रत्युत्तर दिन, वा बाथरूम जान उठ्न हतार नगर्नुहोस्।
- फोनलाई सधैं पहुँचभित्र राख्नुहोस्। तपाईंको खल्तीमा मोबाइल फोन राख्नाले वा तपाईं लडेर आफ्नो फोनमा पुग्न असक्षम भएको अवस्थामा आपतकालीन अलर्ट नेकलेस प्रयोग गर्नाले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।
- तपाईंको घरमा स्मार्ट यन्त्रहरू प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई आफ्नो आवाज प्रयोग गरेर मद्दत माग्न कल गर्न दिन्छ।
- यदि आवश्यक परेमा, तपाईं हिँडा तपाईंलाई आड दिन लौरो वा वाकर प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं उठ्दा कामेको, कमजोरी, चक्कर लागेको, वा रिङ्गटा लागेको महसुस गर्नुहुन्छ भने मद्दत माग्नुहोस्।
- लड्ने जोखिम मूल्याङ्कन गर्नेबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। फिजिकल थेरापिस्टहरू जस्ता प्रदायकहरूले तपाईंको लड्ने जोखिम मापन गर्न सरल परीक्षणहरू गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।