

# 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.
- 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.

# Prevención de caídas en el hospital

Mientras esté en el hospital, es posible que le realicen exámenes, tratamientos o le administren medicamentos nuevos que podrían provocarle debilidad o mareos. Incluso el hecho de estar un solo día en cama puede hacerle sentirse débil. Tenga cuidado de evitar caídas mientras está en el hospital.

## Para ayudar a evitar caídas:

- Asegúrese de que la luz de llamada, la mesa, el teléfono y todo lo que pueda necesitar esté a su alcance antes de que el personal salga de la habitación.
- Pídale al personal que lo ayude si fuese necesario y pregúntele a su enfermera o médico qué actividades es seguro que realice por su cuenta.
- Pida ayuda **antes** de levantarse de la cama si es que se siente débil, mareado o aturdido.
- Use pantuflas, calcetines o zapatos que lo ayuden a no resbalarse y pida un par de calcetines antideslizantes si fuese necesario.
- Mantenga las barandas laterales de la cama arriba y no se apoye contra éstas.
- Tómese su tiempo, muévase lentamente y siéntese al costado de la cama durante 1 minuto antes de ponerse de pie.
- Nunca use un porta suero ni nada que tenga ruedas para apoyarse.
- Vaya con frecuencia al baño para que no tenga que ir apurado.
- Pídale a alguien que le conecte y desconecte su bomba de infusión intravenosa, puesto que se puede marear si se inclina.
- Evite usar camisones o batas largas.
- Mantenga una luz encendida en su habitación, incluso durante la noche.
- Pregunte cómo se usan dispositivos tales como un bastón, andador o silla de ruedas.

**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.**

### **Cuente con que el personal:**

- lo controlará con frecuencia;
- mantendrá el equipo y los artículos fuera de su camino;
- limpiará derrames o lugares resbalosos.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

PreventFallsInHospital. Spanish.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).