



**evercare**

HOSPITAL LAHORE

Transforming Healthcare

# Fall Prevention & Safety Protocols

This brochure will help you and your family learn the identification of risk factors for falls and how to prevent them.

## Are you at risk for falls?

Falls are one of the major causes of injury and accidental deaths in hospitals and outside. There are many factors that increase the risk of falling. These include:

### Age:

People with age above 60 years or less than 5 years are at risk for falls.

### Previous Fall History:

Experienced fall in the past six months.

### Problems with walking:

Impaired gait/balance, using an aid (crutches, stick, etc.).

### Medication:

Some medications and their side effects can make you feel dizzy and put you at risk of falling. Some examples are:

- B.P medicine (antihypertensives)
- Diabetes medicine (hypoglycemics)
- Anti-allergy
- Medication for psychiatric illnesses (anti-psychotics)
- Medicines that reduce heart rate
- Pain killers like opioids and narcotic anaelgescics
- Eye drops

### Past Illness/pain:

If you have not recovered from a past illness or are in pain.

### Mental status:

If a person is confused/disoriented or there is cognitive impairment.

### Impaired Vision and Hearing:

Poor vision and hearing put you at risk for falls.

### External factors:

These include:

- Slippery/uneven surfaces
- Dark places with poor lighting
- Clutter and obstacles (e.g too much furniture, rugs, glossy floors etc)

## Ways to Reduce Falls

Following strategies can help prevent you from falling:

- Talk to your Doctor:** They can tell you the precautions you need to take at home to prevent falls. They can look at your medication list. You should undergo regular eyesight check ups to prevent falls resulting from poor vision.
- Be careful on stairs:** Must have hand-rails on both sides of the stairs.
- Well-lit areas:** Make sure your house and room are well-lit.
- Safer Home:**
  - Install sidebars in areas of frequent use.
  - Keep the objects you need frequently nearby.
  - Place non-slip mats in the shower/bathing area.
  - Have raised toilet seats.
  - De-clutter your house.
- Get assistance:** Ask someone to help you while walking. Use aids like crutches, walkers at home and wheelchairs at the hospital.
- Exercise:** Try to do some exercise to improve strength and balance.
- Bedside Bell/Alarm:** Place a bell or alarm at your bedside in case you need assistance in getting up.
- Footwear with traction:** Carefully choose footwear that prevents slipping.



evercare

HOSPITAL LAHORE

Transforming Healthcare

## گرنے سے بچاؤ اور حفاظتی اقدامات

یہ بروشر آپ کو اور آپ کے خاندان کو گرنے کے خطرے کے عوامل کی شناخت اور ان کو روکنے کے طریقے سیکھنے میں مدد کرے گا۔

### کیا آپ کو گرنے کا خطرہ ہے؟

ہسپتال میں حادثاتی اموات کی ایک بڑی وجہ گرنا / گرنے کے نتیجے میں لگنے والی چوٹ ہے۔ بہت سے عوامل ہیں جو گرنے کے خطرے کو بڑھاتے ہیں۔ جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں

#### عمر

60 سال سے زیادہ اور 5 سال سے کم عمر کے افراد کو گرنے کا خطرہ ہوتا

گزشتہ 6 ماہ میں گرنے کا حادثہ

کیا آپ کے ساتھ گزشتہ 6 ماہ میں گرنے کا حادثہ ہوا ہے؟

#### چلنے پھرنے میں مشکلات

غیر متوازن طریقے سے چلنا / چلنے کے دوران کسی سہارے کا استعمال (بیساکھی، چھڑی، وغیرہ)

#### دواؤں کا استعمال

کچھ دوائیں اور ان کے مضر اثرات کی وجہ سے آپ کو چکر آسکتے ہیں، اور اس سے آپ کو

گرنے کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر

درد کم کرنے والی دوائیں جیسے اوپیئڈ اور نشہ آور اینالجیسک

کی دوائیں B.P بلڈ پریشر

آئی ڈراپس (آنکھوں کے لئے استعمال ہونے والے

ذیابیطس کی دوائیں

ڈراپس)

ہنٹی الرجی کی دوائیں

نفسیاتی بیماریوں کے لیے دوائیں (ہنٹی سائیکوٹکس)

دل کی دھڑکن کو کم کرنے والی دوائیں

اگر آپ دائمی بیماری یا درد سے صحت یاب نہیں ہوئے ہیں یا ابھی بھی درد میں ہیں۔

ذہنی امراض

اگر آپ ذہنی امراض کا شکار ہیں، تو آپ کو گرنے کا خطرہ ہے۔

بینائی اور سماعت کی کمزوری

کمزور بصارت اور سماعت سے آپ کو گرنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

دیگر وجوہات / گرنے کے عوامل

میں درج ذیل شامل ہیں

پھسلن / ناہموار سطح

ناقص روشنی والی جگہیں / تاریک جگہیں

بے ترتیبی بکھرا سامان اور رکاوٹیں (مثلاً بہت زیادہ فرنیچر، تالین، چمکدار فریش وغیرہ)

## گرنے سے بچاؤ کے طریقے

گرنے سے بچاؤ کے لیے آپ کو گھر میں کون سی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے یہ جاننے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں: وہ آپ کی ادویات کی فہرست کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ مزید برآں، آنکھوں کی بینائی کا باقاعدہ چیک اپ کمزور بینائی کے نتیجے میں گرنے سے بچاؤ میں مدد کر سکتا ہے۔

سیرٹھیوں پر محتاط رہیں: سیرٹھیوں کے دونوں طرف ہاتھ پکڑنے کی ریلیں ہونی چاہئیں۔

جگہ کو روشن رکھیں: یقینی بنائیں کہ آپ کا گھر اور کمرہ اچھی طرح سے روشن ہے۔

محفوظ گھر:

• اکثر استعمال ہونے والے جگہوں پر سائنڈ بارز (ہاتھ پکڑنے کے لئے) لگائیں۔

• اپنی ضرورت کی چیزوں کو اپنے قریب رکھیں۔

• شاور / غسل کی جگہ میں نان سلپ میٹ / پھسلن سے محفوظ میٹ کا استعمال کریں۔

• بیت الحنلا / ٹوائلٹ کی نشست کو اونچا رکھیں۔

• اپنے گھر کو بے ترتیبی سے صاف کریں۔

مدد طلب کریں: چلنے پھرنے، بستر / کرسی وغیرہ سے اٹھتے وقت کسی سے مدد طلب کریں۔

ورزش: طاقت اور توازن کو بہتر بنانے کے لیے ورزش کو معمول بنائیں۔

بیڈ سائیڈ بیل / الارم: اگر آپ کو اٹھنے میں مدد کی ضرورت ہو تو اپنے پلنگ کے کنارے گھنٹی یا الارم رکھیں۔

ٹریکشن کے ساتھ جوتے: احتیاط سے ایسے جوتے کا انتخاب کریں جو پھسلنے سے محفوظ ہوں۔