



**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 fall risks. 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 analgesics
- 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 during your stay in hospital

- Assistance:** Always ask for assistance if you need to get out of bed.
- Wear band:** Always keep wearing the yellow band which states 'risk for fall', given to you by the hospital staff, if you are identified as 'at risk for fall'.
- Bedside rails raised:** Always keep the side rails of your bed up.
- Call bell:** Make sure the call bell is within patient's reach at all times
- Assistive devices:** Use canes, walkers, etc. to help with walking and keep them within reach or ask staff to help.
- Lock all motive equipment:** All movable equipment must be locked before transferring patient e.g. wheelchair, stretcher, etc.
- Dry floors:** Make sure the room and bathroom floors are dry after cleaning/use.
- Well-lit rooms:** Keep the room/bathroom well-lit.
- Physiotherapy:** Perform active range of motion exercises to improve strength and balance.
- Ensure attendant/staff is with patient:** Patient should not be left alone.



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، چکدار فرش وغیرہ)

## گرنے سے بچاؤ کے طریقے

ہسپتال میں قیام کے دوران گرنے سے بچنے کے لئے درج ذیل طریقوں پر عملدرآمد کریں

مدد طلب کریں: اگر آپ کو بستر سے اٹھنے کی ضرورت ہو تو ہمیشہ (سہارے کے لئے) مدد طلب کریں۔

بینڈ پہننے: اگر آپ کو "گرنے کا خطرہ" ہونے کی صورت میں ہسپتال کی جانب سے پہننے کا بینڈ مہیا کیا گیا ہے تو اسے لازمی پہننے رکھیں۔

بیڈ سائیڈ ریلز کو اوپر رکھیں: ہمیشہ بیڈ کی سائیڈ ریلز کو اوپر رکھیں

کال بیل: اس بات کو یقینی بنائیں کہ کال بیل ہمیشہ مریض کی پہنچ کے قریب موجود ہے۔

معاون آلات: پیدل چلنے میں مدد کے لیے چھڑی، واکر وغیرہ کا استعمال کریں اور انہیں پہنچ میں رکھیں یا عملے سے مدد کے لیے کہیں۔

تمام محرک ساز سامان کو لاک کریں: مریض کو منتقل کرنے سے پہلے تمام حرکت پذیر

آلات کو لاک کر دینا چاہیے جیسے وہیل چیئر، اسٹریچر وغیرہ۔

خستک فرش: اس بات کو یقینی بنائیں کہ صفائی / استعمال کے بعد کمرے اور باتھ روم کے فرش خستک ہوں۔

روشن کمرے: کمرے / باتھ روم کو اچھی طرح سے روشن رکھیں۔

منزیو تھراپی: طاقت اور توازن کو بہتر بنانے کے لیے ایکسرسائز کریں۔

یقینی بنائیں کہ اٹینڈنٹ / سٹاف مریض کے ساتھ ہے: مریض کو اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔