

FOR YOUR SAFE MOBILITY

Getting up and moving around are important to your health. Feeling weak, taking certain medicines and being in a new place may make you more likely to fall. Together with your family and Care Partners, we can help you move around safely.

WE SUGGEST YOU:

- Ask about our Fall Prevention Program.
- Follow our instructions for getting in and out of bed or chair, walking around, and getting to the bathroom.
- Keep items you often need in easy reach.
- Tell us if you need help to get to or use the bathroom.
- Sit for a minute before getting up.
- Ask for help to get up if you feel weak or dizzy.
- Use assistive devices for getting up and/or walking if you need them.
- Do not use rolling tables, IV poles, or other furniture for support.
- Wear your glasses and hearing aids.
- Wear low-heeled, non-skid shoes or slippers when moving around.
- Let us know if you see any hazards like liquid spills, clutter or uneven walkways.

WE WILL ASK YOU QUESTIONS OR OBSERVE YOU TO IDENTIFY YOUR RISK FOR FALLING; THEN WE MAY:

- Ask you to wear a yellow armband to alert all caregivers to help you move around.
- Offer help getting in and out of your bed, chair or car.
- Use lift equipment to move you safely.
- Recommend Physical Therapy or Occupational Therapy.
- Use a bed or chair alarm so we can respond more quickly to your movements.
- Ask your doctor or pharmacist to talk with you about medicines you take that can make you sleepy and increase your risk for a fall.

Thank you for being our partner in patient safety. Speak up if you have questions or concerns.

PARA SU SEGURIDAD AL MOVERSE

Levantarse y moverse alrededor son importantes para su salud. Al sentirse débil, tomando ciertos medicamentos y estando en un lugar nuevo lo más probable es que tenga propensión para caerse. Junto con su familia y los Auxiliares de Ayuda, podemos ayudarle a moverse con seguridad.

LE SUGERIMOS QUE:

- Pida información acerca de nuestro Programa para la Prevención de Caídas.
- Siga nuestras instrucciones para acostarse o levantarse de la cama o silla, para caminar e ir al baño.
- Tenga a la mano los artículos que utiliza con más frecuencia.
- Díganos si necesita ayuda para poder llegar y usar el baño.
- Siéntese por un minuto antes de ponerse de pie.
- Pida ayuda para ponerse de pie si se siente débil o mareada.
- Use dispositivos de ayuda para ponerse de pie y o para caminar si los necesita.
- No utilice mesas con ruedas, postes de suero intravenoso u otro mueble para apoyarse.
- Use sus lentes y aparatos para sordos.
- Use zapatos de tacón bajo, anti-resbalantes o zapatillas cuando se esté moviendo.
- Díganos si observa algo peligroso como líquido derramado, cosas amontonadas o caminos desnivelados.

LE HAREMOS PREGUNTAS O LE OBSERVAREMOS PARA IDENTIFICAR SU RIESGO DE CAERSE Y ENTONCES PODEMOS:

- Pedirle que use un brazalete amarillo para advertirles a todos los responsables de su atención médica para que le ayuden a moverse.
- Ofrecer ayudarle a entrar o salir de la cama, silla o coche.
- Usar equipo especial para moverle con seguridad.
- Recomendar terapia física u ocupacional.
- Usar una alarma para la silla o la mesa de tal manera que podamos responder más rápidamente a sus movimientos.
- Pedirle a su médico o farmacéutico que hable con usted acerca de los medicamentos que está tomando que puedan hacer que se sienta con sueño y aumenten su riesgo de una caída.

Le agradecemos ser nuestro socio para la seguridad del paciente. Díganos en caso de tener alguna duda o preocupación.