

防止跌倒 和保持安全的提示

Chinese – Tips to prevent falls and keep you safe

請謹記這幾點

- 如果您因為走動而感到不妥或不安全時，最重要的是提出求助。
- 有關預防在醫院跌倒的事情，請與護士長提出。
- 提出求助，避免跌倒

我們希望您住院期間能盡量保持安全

在醫院裡跌倒是很平常的事，但只有少數的情況會導致嚴重受傷。跌倒後可能會令您步行時失去信心而需要延長留院時間。跌倒的原因包括：

- 病況和藥物的影響
- 鞋子不適合
- 某些醫療情況
- 視力模糊
- 陌生的環境
- 混淆
- 障礙
- 急切上廁所
- 失去平衡力

所有職員、病人和照顧者也有責任來減低跌倒的風險。這冊子將為您簡介如何避免跌倒的一些方法。

希望您能告訴我們：

- 如果您最近曾經跌過或感到頭暈
- 如果您的足部或腳有任何問題
- 如果您服食的藥物令您感到頭暈、混淆或協調能力差

安全地走動：

- 請按照需要時常使用 拐杖或助行架走動
- 走動時請必須穿著鞋子
- 從床上起來時，請坐在床邊片刻才站起來或移動到您的輪椅
- 移動到輪椅前必須檢查煞車制是否鎖好，以及腳踏是否已經往上打開
- 深夜時如果有需要就請求助



使用廁所：

當您在醫院時，您的如廁規律可能會有所改變。有些藥物可能會令您急切需要上廁所。為了您的安全著想，您的護士或照顧者可能需要陪您留在浴室/廁所裡。如果可能的話，請預先作出準備並緊記：‘提出求助，避免跌倒’。

當您在醫院時

職員會：

- 把您安頓好並確保您的周圍安全
- 讓您熟悉您的房間、廁所和公用範圍
- 評估您是否容易會跌倒，然後與您和您的家人一同商討如何能減低跌倒的風險。

入院時請帶備：

- 您的眼鏡
- 您的助聽器
- 您的拐杖或助行架（請貼上您的名字）
- 舒適的平底防滑鞋，使用綁帶或有魔術貼的鞋子
- 您現在服食的藥物和藥片 – 入院時會覆核您所帶來的藥物

當您在醫院時：

- 時常把呼叫鈴擺放在容易取得的位置
- 擺放常用物件例如眼鏡和助行器在附近
- 確保您的床邊沒有擺放東西而令您失足跌倒
- 絕對不能依著床頭櫃或餐枱，因為這些都有輪子而容易被推開

安全輔助設施

我們可能會建議您使用一些安全輔助設施來確保您在醫院的安全。這些設施包括：

- 可被降低到非常接近地面的床
- 床邊的地板上放置防滑墊
- 防止滾下床的床墊
- 床和椅子警報器

親友可以幫助：

- 確保呼叫鈴和床頭櫃是在您能伸展的範圍內
- 提醒您當起來需要幫助時向護士求助
- 如果您感到混淆或不協調時，在他們離開前告訴護士，方便安排安全措施
- 當您在院期間存有跌倒的高風險或感到混淆時陪伴您

聯絡：如果您對本冊子中的資訊有任何疑問，或者您想了解如何可以幫助防止跌倒的更多信息，請向主管護士詢問。

Falls Committee | PBA07.01B | Executive Director, Nursing Services and Allied Health | Expiry March 2017



MELBOURNE HEALTH



The information contained in this brochure is for educational purposes only and is not intended as a substituted for consultation with a doctor or health care professional

