

## 防止跌倒——住院期间

**如果你在住院时跌倒，就可能会受伤，导致延长住院时间。  
大多数人是在上厕所的时候，在病床附近跌倒的。**

### 什么原因会造成跌倒？

- 在一个陌生的地方感到身体不适。
- 行走不便，步伐不稳（走路时不安全）。
- 鞋子不合脚，衣服不合身。
- 急于上厕所。
- 使用了引起困倦或眩晕的药物。

### 防止在医院跌倒的重要提示：

- **使用床头的呼叫铃。**床头铃应该在容易按得着的地方。如果您需要帮助，请尽快按铃。请等待工作人员到来，特别是如果有人已经告诉您您需要帮助。
- **坐着洗澡，**从椅子或马桶站起来的时候要抓着扶手。如果在卫生间的时候觉得身体不适，请仍然坐着，使用呼叫铃，然后等待帮助。
- **熟悉您的房间和卫生间。**注意各种危险（例如，地上的水和乱丢的杂物），看到了就应告诉工作人员。
- **动作不要太快。**在坐着或躺着的时候，起身不要太快。如果觉得身体不适或站不稳，应该告诉工作人员。您可以扶住稳固的物体。
- **使用助行器具。**始终使用自己的助行器具，而且要放在您拿得到的地方。
- **穿的鞋袜要安全。**穿的鞋袜要合脚，鞋子、拖鞋要能够牢靠地支持身体，袜子不能滑动，不要穿无后跟拖鞋或人字拖鞋。不要穿着短袜或手术袜走路，因为袜子没有防滑鞋底。
- **戴上眼镜。**眼镜要保持清洁，要放在拿得到的地方。
- **在晚上，**使用呼叫铃上的电灯按钮，在起床前先开灯。在洗手间要开灯。



Photo© Queensland Health

**如果您跌倒了，不要自己起来，要等人来帮助您。**

## 防止跌倒——住院期间

### 您在住院时需要的东西：

- 您正在服用的所有药物，包括营养补充剂。
- 睡衣，长度要高于脚踝。
- 合脚的鞋子、拖鞋或防滑短袜。
- 您平时使用的物品，比如眼镜、助行器具、助听器具和备用电池。

### 工作人员将会：

- 检查、评估您跌倒的风险。跟您本人、您的家人/照顾者商量降低风险的策略。这些策略将会包括在您的护理计划里。
- 跟擅长于预防跌倒的其他人联系，比如物理治疗师、职业治疗师等，让他们协助对您护理。

### 万一您跌倒了，工作人员将会：

- 跟您本人和您的家人/照顾者商量，找出您跌倒的原因，然后重新评估您再次跌倒的风险。
- 改进对您的护理，让您更加安全。
- 安排医生对您进行复查。

### 在您回家时，预防跌倒同样是很重要的。

在出院之前，您可能被介绍到其他地方进一步复查或者获得服务，让您在家里更加安全。

鸣谢：

西南悉尼与悉尼当地卫生区域  
防止跌倒计划

北悉尼与中央海岸当地卫生区域  
防止跌倒计划

如需更加详尽的信息，请用智能手机扫描下列二维码：

电子邮件：[falls@cec.health.nsw.gov.au](mailto:falls@cec.health.nsw.gov.au)  
网址：[www.cec.health.nsw.gov.au](http://www.cec.health.nsw.gov.au)

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120263

