

## 防止跌倒——住院期間

**如果你在住院時跌倒，就可能會受傷，導致延長住院時間。  
大多數人是在上廁所的時候，在病床附近跌倒的。**

### 什麼原因會造成跌倒？

- 在一個陌生的地方感到身體不適。
- 行走不便，步伐不穩（走路時不安全）。
- 鞋子不合腳，衣服不合身。
- 急於上廁所。
- 使用了引起困倦或眩暈的藥物。

### 防止在醫院跌倒的重要提示：

- **使用床頭的呼叫鈴。**床頭鈴應該在容易按得著的地方。如果您需要幫助，請**儘快**按鈴。請等待工作人員到來，特別是如果有人已經告訴您您需要幫助。
- **坐著洗澡，從椅子或馬桶站起來的時候要抓著扶手。**如果在衛生間的時候覺得身體不適，請仍然坐著，使用呼叫鈴，然後等待幫助。
- **熟悉您的房間和衛生間。**注意各種危險（例如，地上的水和亂丟的雜物），看到了就應告訴工作人員。
- **動作不要太快。**在坐著或躺著的時候，起身不要太快。如果覺得身體不適或站不穩，應該告訴工作人員。您可以扶住穩固的物體。
- **使用助行器具。**始終使用自己的助行器具，而且要放在您拿得到的地方。
- **穿的鞋襪要安全。**穿的鞋襪要合腳，鞋子、拖鞋要能夠牢靠地支持身體，襪子不能滑動，不要穿無後跟拖鞋或人字拖鞋。不要穿著短襪或手術襪走路，因為襪子沒有防滑鞋底。
- **戴上眼鏡。**眼鏡要保持清潔，要放在拿得到的地方。
- **在晚上，**使用呼叫鈴上的電燈按鈕，在起床前先開燈。在洗手間要開燈。



Photo© Queensland Health

**如果您跌倒了，不要自己起來，要等人來幫助您。**

## 防止跌倒——住院期間

### 您在住院時需要的東西：

- 您正在服用的所有藥物，包括營養補充劑。
- 睡衣，長度要高於腳踝。
- 合腳的鞋子、拖鞋或防滑短襪。
- 您平時使用的物品，比如眼鏡、助行器具、助聽器具和備用電池。

### 工作人員將會：

- 檢查、評估您跌倒的風險。跟您本人、您的家人/照顧者商量降低風險的策略。這些策略將會包括在您的護理計劃裡。
- 跟擅長於預防跌倒的其他人聯絡，比如物理治療師、職業治療師等，讓他們協助對您護理。

### 萬一您跌倒了，工作人員將會：

- 跟您本人和您的家人/照顧者商量，找出您跌倒的原因，然後重新評估您再次跌倒的風險。
- 改進對您的護理，讓您更加安全。
- 安排醫生對您進行複查。

### 在您回家時，預防跌倒同樣是很重要的。

在出院之前，您可能會被介紹到其他地方進一步複查或者獲得服務，讓您在家裡更加安全。

鳴謝：

西南悉尼與悉尼當地衛生區域  
防止跌倒計劃

北悉尼與中央海岸當地衛生區域  
防止跌倒計劃

如需更加詳盡的資訊，請用智能手機掃描下列二維碼：



電子郵件：[falls@cec.health.nsw.gov.au](mailto:falls@cec.health.nsw.gov.au)  
網址：[www.cec.health.nsw.gov.au](http://www.cec.health.nsw.gov.au)

