

患者、家人、 护理人员 跌倒须知

Information about falls for patients, families and carers - Simplified Chinese



本手册内含患者在参与康复
锻炼时的安全重要资料。



促进自理、参与、自尊

为英语困难人士提供传译服务

若对本手册资料有问题，请告诉工作人员您需要传译员，我们会安排懂得您语言的人士。

目录

简介	2
住院时‘跌倒’是问题吗？	2
预防跌倒的三个简单步骤	3
哪些地方容易跌倒？	4
为何会跌倒？	5
跌倒事故是如何发生的？	6
该如何预防跌倒？	8
什么时候会跌倒？	9
家庭成员及护理人员须知 ——您该如何协助预防跌倒	10

老年人跌倒事故是很严重的公共健康问题

本手册旨在协助预防住院患者的跌倒事故，告诉您跌倒事故是如何、什么时候、为什么会发生，并指导您、家人、护理人员该做些什么，以便预防发生跌倒事故。

住院时‘跌倒’是问题吗？

尽管我们能够鉴别出哪些患者存在较高的跌倒危险，且能够通过细心照顾来预防其发生，但有些患者仍然会在住院时跌倒。

某些跌倒事故不会造成伤害，而某些人则会遭受割伤、撞伤甚或骨骼损伤。

曾经跌倒过的人，通常会担心再次跌倒，而这种担心会大大影响其自理能力。

预防跌倒的三个简单步骤

这里介绍的三个步骤，能够大大降低您住院时跌倒的危险：

1. 了解自己四处走动时是否需要帮助
2. 需要帮助时请开口
3. 等待工作人员前来

1. 了解自己在四处走动时是否需要帮助

住院时，理疗师会告诉您在走路时需要的帮助程度。

您也可以查看助步器上的彩色标志来自行判断：

红色标志表明您必须等待，直到有人前来帮助您行走。

黄色标志表明您必须等待，直到有人前来监督您行走。

黄/绿标志表明您可以在无人陪同的情况下行走，但仅限于房内。

绿色标志表明您可以自己行走。

2. 需要帮助时请开口

若助步器上加贴**黄色**或**红色标志**，则走动前，您必须按动蜂鸣器提醒工作人员注意。

若为**绿色标志**，可是您感到疲惫或觉得需要一些帮助，我们建议您要开口求助。

负责照顾您的护士，会向您说明如何使用蜂鸣器及蜂鸣器的位置。

3. 等待工作人员前来

工作人员通常都忙于照顾其他患者，可能无法马上赶来，但您务必要等待他们前来。

即使行走距离非常短，您也务必要遵守这个程序。

哪些地方容易跌倒？

三分之二的跌倒事故发生在床边！

同样，浴室、厕所、过道，也经常发生跌倒事故。



为何会跌倒？

大部分跌倒事故的发生，都是因为患者在没有所需的监督或协助下自行尝试身体活动。这些活动包括上厕所、上下床或从椅子、马桶上起身。

患者也会在床边做一些“小”活动时跌倒，如伸手去拿床头柜上的物品、从碗橱里拿东西或从地上捡东西。因此，倘若够不着物品——**请开口求助。**

跌倒事故 是如何 发生的？



滑倒或绊倒



双腿无力



头晕目眩



身体失衡

该如何预防跌倒？

- 行走时，每次都要使用助步器。
- 按动蜂鸣器，等待协助。

- 确保行走时戴上合适的眼镜、穿上鞋子（不能只穿袜子！）。
- 查看行走处所是否有障碍物。

若发现障碍物，请按动蜂鸣器，等待工作人员前来清理。



- 从床上或椅子上起身时，动作要缓慢。起身时若感觉头晕，请务必多加小心。若出现这种情况，请坐下来并按动蜂鸣器。
- 天气炎热、饭后或脱水时，起身站立通常会更觉头晕。

即使那些获得许可，可以自己行走的患者，也会一天结束后感到疲倦。若您觉得有必要，请使用助步器并开口求助。

什么时候会跌倒？

任何时候，无论白天黑夜，您都可能会跌倒。

最经常发生跌倒事故的时间是早餐前后及晚餐后。这时，工作人员通常都忙于协助患者处理各种事项。

很多在这段时间跌倒的患者，都正准备上厕所，或自己正要穿衣。跌倒事故并非都是由于这些活动本身造成的，而是有时候患者要伸手拿东西（如发刷或卫生纸）引发的。

患者经常都说不想打扰护理人员，或看到护理人员已经很忙，认为自己能够做好这些事情。

**护士们情愿您呼
叫他们前来帮助
您做一些事情，
也不愿意看到您
因为做这些事情
而跌倒！**



家人及护理人员须知

——您该如何协助预防跌倒

1) 探访患者时

确保患者知道蜂鸣器的位置及如何使用。

查看患者助步器上的彩色标志。他们了解这些颜色的意思吗？

若患者感到无聊或心烦，请咨询护理人员，看看能否带患者出外散步。

查看患者床边环境，看看周边是否没有潜在障碍物。

2) 探访结束准备离开时

探访时间若带进椅子，请在离开时搬走。

确保探访对象能够按到电铃，以便求助或准备回床休息。

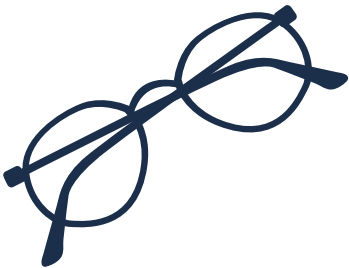
3) 衣物、鞋子、眼镜



确保患者在病房内走动时，有合适的衣服可以穿。长晨衣及睡衣都会构成潜在危险。

确保患者有合适的鞋子（合脚、平跟或低后跟、防滑鞋底）。若不确定患者的衣物或鞋子是否合适，请咨询护士。

若您的亲属习惯佩戴眼镜或助听器，请确保他们在住院时也要佩戴。



4) 探访时间外的 家庭监督

有时患者很难遵守“**预防跌倒的三个简单步骤**”（本手册第3页起）。

头脑混乱、记忆力衰退、方向感缺乏或中风的患者更难做到。

家人若能多几次探访，可能会给这些患者带来好处。请咨询护士，了解多几次探访是否有所帮助。

若您或其他家人想要带患者出外散步，请咨询责任护士是否合适。

Protecting Your Privacy

Our staff are committed to respecting your confidentiality and preserving your privacy. We will keep your personal information secure and protected from unauthorised access or improper use, and we will only disclose information about you if it is authorised by you or mandated by law.

All our services comply with the relevant information and privacy legislation. If you would like a copy of our Privacy Policy please ask a member of staff or visit our website on www.easternhealth.org.au

Eastern Health is accredited by the independent Australian Council on Healthcare Standards in recognition of the achievement of acknowledged standards, and the commitment to continuous improvement in the provision of healthcare services.



Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,
Box Hill Victoria 3128 Australia
PO Box 94, Box Hill 3128
Tel: (03) 9895 3259 Fax: (03) 9895 3176
Email: info@easternhealth.org.au
Website: www.easternhealth.org.au

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001