

1

保持清潔



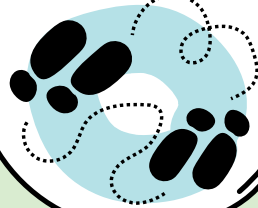
2

認識您的藥物



3

動起來



5

計劃出院回家



4

提出問題



安全由我開始

Safety Starts With Me

在醫院內保持安全的
5個步驟

安全由我開始

在您留院期間，您的護理和安全是我們的首要任務。您、您的家人和朋友在保持安全方面起重要作用。

以下是5個簡單的步驟，可使您的留院是盡可能安全和愉快的：



1 進食前後以及使用洗手間之後都要洗手。每天刷牙兩次。

- 用普通肥皂和水或者酒精洗手液來洗手。
- 如需要協助，可請您的護理員或家人幫您忙。
- 請家人把口腔護理用品帶給您。
- 如看見病人袍或床單是骯髒的，就要請工作人員換上乾淨的。



2 您一抵達醫院，就要向您的護理員出示您服食的全部藥物名單，包括維他命、草藥及非處方產品。

- 未與您的醫生、護士或藥劑師商談過，不可服食您的家庭藥物。
- 您如有過敏症或副作用，請告訴我們。
- 確保您的護理員每次提供護理時都有查核您的姓名、出生日期，以及要求檢查您的腕帶。
- 索取關於您收到的任何新藥物的資料。



活動是要緊的：保持活躍是您恢復健康的一個好方法。活動可以包括步行、坐在椅子上或床邊吃飯、坐起來閱讀、穿衣服，以及在床上或椅子上做的運動。

- 保持活躍的好處包括有更好的睡眠、食慾、呼吸和心情。保持活躍也可減低出現以下問題的機會：感染、褥瘡、虛弱、疼痛及跌倒。
- 穿著合適的鞋子或防滑襪子。
- 如有需要，應使用步行輔助器、戴眼鏡和助聽器。我們可能會建議穿著髌關節保護褲。
- 您如需要任何幫忙，可向您的護理員求助。我們會與您一起努力，使您能以安全和得到支持的方式保持活動。



我們隨時為您提供協助。如有任何關於治療或者出院程序方面的問題或憂慮，請與我們談談。

- 如果護理方面有改變，而這些改變對您來說是不合情理的，或者看來是不尋常的，那就要提出問題。
- 如果您在醫院裏得到的藥物是與您在家中所服食的不一樣，不妨問問原因。
- 您如用導管，每天都詢問一下這是否必要的。
- 詢問一下您的白板上的資料是否已經更新，並把要向您的醫生、護士或護理員提出的問題寫在白板上。

5

計劃出院回家



在家千日好。盡快開始計劃回家，好讓您在最熟悉的地方恢復健康。

- 查看白板，了解一下您將於何時回家。
- 確保院方有囑咐準備好安全設備(諸如助行器之類)，讓您在必要時在家中可以使用。
- 要求院方為您寫下關於您的活動、藥物、食物、跟進檢查及覆診的資料。

我們的工作表現如何？

我們致力為您提供優質護理體驗。
如有關於您的護理方面的投訴、問題或憂慮，
請找您的護理員或經理談談。



www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。