

## 如果跌倒，我该怎么做才能保护自己不受伤？

- **向我们询问有关穿着髌部保护垫。**

跌倒是造成髌部骨折最常见的原因。髌部骨折可能会使人在家中处理事务的能力减低。大多数髌部骨折的人都不能再恢复到以前的活动能力及活动水平。

髌部保护垫可以保护您不会髌骨骨折。髌部保护垫是两侧有特殊护垫的内裤、短裤和裤子，跌倒时可保护您的髌部。髌部保护垫很舒服，易穿，甚至穿着它睡觉也很方便。

- **向我们询问有关戴防护帽。**

万一跌倒时撞到头部，戴防护帽可降低头部严重受伤的机会。这种柔软、有软垫的帽子，可缓冲头部受到的撞击力。系带可使帽子不会移位。

- **和您的医生谈谈有关服用钙片和维他命D。**

钙和维他命D补充剂一起服用可发挥作用，有助于强健骨骼和改善平衡力。

- **每天锻炼2至3次。**

定期锻炼，即使在床上时也锻炼，有助于保持肌肉力量并改善骨骼的健康状况。

- **当我们说您可以起床和走动时，请尽快照做。**

走动会让您保持强健并更快回家。坐在椅子上用餐。步行去浴室。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

这些资料并不取代医护人员提供的建议。

Catalog # 265807 (October 2020) Chinese Simplified  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)



fallsafezone

## 减少在医院 跌倒和受伤 指南

## Your Guide to Reducing Falls and Injuries in Hospital

作为医院的患者，您有跌倒和使自己受伤的危险。

下面是一些方法，您、您的家人和朋友可用来帮助减少您跌倒和受伤的风险。

## 人为何会在医院跌倒？

人们在留医期间有更大可能跌倒，原因有多个，例如：

- 长时间卧床会使肌肉无力。
- 身处不同的环境以及有不同的日常作息，可能会令人困惑。
- 健康情况和/或药物方面的变化，可能会改变思维、记忆以及平衡和协调性。
- 觉得没有必要寻求帮助，或是即使在有需要的时候，也觉得不应该寻求帮助。

### 有关跌倒的常见谜思

**谜思：**所有跌倒和受伤都是可以预防的。

**事实：**安全措施只能减低您跌倒和/或受伤的机会。

**谜思：**我在家没有跌倒。即使跌倒，我也从没使自己受伤，所以我在医院不会跌倒。

**事实：**健康状况的任何变化都会增加您跌倒的机会。另外，医院的地板是混凝土的，这会使您跌倒时有更大的可能使自己受伤。

**谜思：**使用约束带可防止人跌倒。

**事实：**约束带**不会**避免跌倒的发生。约束带可导致严重的受伤。

**谜思：**医护团队有责任防止**所有**跌倒，以及**所有**与跌倒相关的受伤。

**事实：**如果您、您的家人和医护团队同心协力，我们就可以减低您跌倒和使自己受伤的机会。

## 我能如何减少跌倒的机会？

**浴室：**跌倒通常是在去上厕所时发生的。请找人帮助、使用扶手、并且要慢慢来（**不要着急**）。有需要时，工作人员会陪着您。

**房间家具：**在房间里四处走动时应使用助行器，而不要依赖于家具作为支撑。

**个人物品：**将个人物品、呼叫铃和助行器都放在随手可及的地方。将不需要的物品送回家。

**视力和听力：**佩戴眼镜和助听器。请确保它们是能用的，并且是干净的。

**鞋子：**穿低跟、有承托力的步行鞋或防滑袜。不要穿宽松或容易打滑的鞋子。

**床边护栏：**把床边至少一侧的护栏放下来。把床边四周的护栏都立起来并不能防止跌倒。事实上，这样做会因为爬过床栏或从床尾爬出，而增加更加严重受伤的机会。

## 我可以如何安全地下床？

- 如果需要帮助或觉得没有把握，请使用呼叫铃求助。请耐心等待一些，等人来帮忙。
- 站起来之前要在床边坐一会儿。猛然站起来可能会使您头晕。
- 站起来之前请穿上防滑鞋。