

我有什麼辦法可保護自己跌倒時不會受傷？

- **向我們詢問一下有關穿著髌部保護墊。**

跌倒是髌部骨折的最常見成因。髌部骨折可能令人在家中處理事務的能力減低。大多數出現髌部骨折的人永遠都不會恢復他們的活動能力和水平。

髌部保護墊可保護您不會髌部骨折。髌部保護墊是兩側有特殊墊料的內褲、短褲或褲子，當您跌倒時可保護您的髌部。髌部保護墊是舒適、易穿的，甚至穿上它來睡覺也很方便。

- **向我們詢問一下有關戴防護帽。**

萬一您在跌倒時撞著頭部，戴防護帽可減低頭部嚴重受傷的機會。這種柔軟、有護墊的帽子，可消滅頭部受到的撞擊力。下巴帶可使帽子不會移位。

- **跟醫生談談服食鈣和維他命D。**

一同服食鈣和維他命D這兩種補充劑，可以起作用，有助骨骼強健及改善平衡力。

- **每天做運動2至3次。**

定期做運動，即使在臥床時也如是，可有助保持肌肉力量及改善骨骼健康。

- **在我們說您可以起床和走動之後，盡快照做。**

四處走動可讓您保持強健並更快回家。坐在椅子上用膳。步行到浴室。

www.fraserhealth.ca

這些資料並不取代醫護人員給您的意見。

Catalog # 265808 (October 2020) Chinese Traditional
To order: patienteduc.fraserhealth.ca



減少在醫院內 跌倒和受傷 指南

Your Guide to Reducing Falls and Injuries in Hospital

作為住院病人，您有跌倒並弄傷自己的危險。

以下是一些方法，您、您的家人和朋友可用來幫助減少您在這方面的危險。

人在醫院內為何會跌倒？

在留院期間人有更大可能跌倒，原因有多個，例如：

- 臥床時間會使肌肉衰弱。
- 在不同的環境裏以及生活常規改變了，可使人困惑。
- 健康及/或藥物方面出現變化，可改變思維和記憶，以及平衡力和協調性。
- 覺得毋須求助或覺得有需要時不應求助。

關於跌倒的常見迷思

迷思：所有跌倒和受傷都是可預防的。

事實：安全措施只能減低跌倒及/或受傷的機會。

迷思：我在家中不會跌倒。即使跌倒，我也從來都不會弄傷自己，因此我在醫院中不會跌倒。

事實：健康狀況出現任何變化，都會增加跌倒的機會。此外，醫院採用混泥土地板，使您跌倒時有更大可能弄傷自己。

迷思：使用約束帶可防止人跌倒。

事實：約束帶**不會**消除跌倒事故。約束帶可導致嚴重受傷。

迷思：護理團隊有責任防止**所有**跌倒及**所有**與跌倒有關的受傷。

事實：如果您、您的家人以及護理團隊同心協力，我們可減低您跌倒和弄傷自己的機會。

我可如何減低跌倒的機會？

浴室：跌倒通常是在上廁所時發生。找人幫忙，使用扶手，並且要慢慢來（**切勿**太心急）。有需要時職員會陪著您。

房間家具：在房間內四處走動時要用助行器，而不要倚賴家具作為支撐。

財物：把個人物品、呼人鈴及助行器放在隨手可及的地方。把不需要的東西送回家。

視覺和聽覺：戴眼鏡和助聽器。確保它們是能用的以及乾淨的。

鞋子：穿著低跟、有承托力的步行鞋或防滑襪子。不要穿寬鬆或容易打滑的鞋子。

床欄：把至少一條床欄放下。把所有床欄都拉起，並不會防止跌倒。事實上，這樣做會增加因攀過床欄或從床尾爬出以致更嚴重受傷的機會。

我可如何安全地下床？

- 如需要幫忙或者沒有把握，用呼人鈴求助。請耐心一點，等人來幫忙。
- 站起來之前要先在床上坐一會兒。急速站起來可能使您頭昏眼花。
- 站起來之前要先穿上防滑鞋子。