



預防跌倒

患者與家人須知



寶石紅襪(Ruby Red Socks)預防跌倒計劃採用一種引人注目並易於記住的方法，盡量防止我們的患者跌倒。

寶石紅襪計劃：

- 採用一種醒目的方法，提醒患者行走時需要協助或監護
- 為工作人員和訪客發出明艷醒目的警告，警告他們患者有跌倒風險、從而可以適當注意。

跌倒常識

跌倒可延長患者的住院時間或恢復時間。

跌倒可造成重傷，尤其是對屬於以下情況的患者而言：

- 患有骨質疏鬆症(一種骨骼變得極其脆弱或易碎的疾病)之類的疾病
- 服用Warfarin或Plavix等抗血凝劑藥物。

影響跌倒的常見因素：

- 家俱、設備以及病房佈局
- 您的總體健康狀況
- 您服用的藥物
- 您的鎮痛藥
- 您是否可以安全行走並且獨自開展日常活動
- 如廁問題。

跌倒風險評估

入院時會完成一項跌倒風險評估，以確定您是否有跌倒風險。如果您有任何跌倒風險，我們將與您以及您的親屬討論幫助您避免跌倒的方法。

如何降低跌倒風險：

- 穿上有支撐力的防滑平底鞋或寶石紅襪(若有提供)
- 工作人員將張貼標誌：
 - 提醒您說‘不要跌倒’
 - 提醒工作人員您在行走時需要密切觀察：‘請看著我’
- 實行一項如廁計劃，這樣您就不用趕著去上廁所。

住院期間幫助您確保安全的實用要點

起床：

- 請使用呼叫鈴尋求幫助
- 穿上寶石紅襪(若有提供)
- 從躺姿轉為站立時，盡量先在床上坐一、兩分鐘，然後再站起
- 上下擡腳，促進血液流動
- ‘以鼻尖對著腳趾’，採用這種姿勢站起
- 用手臂從床上或椅子上撐起身體
- 等一分鐘後再開始行走。

行走時：

- 轉身時不要急。
- 若有助行用具，確保其狀況良好，大小及高度適合您。請工作人員檢查助行用具。
- 使用助行用具，不要依靠家俱來支撐：否則可能會跌倒。
- 一定要穿上合腳、舒適的防滑鞋或寶石紅襪(若有提供)



ST VINCENT'S
PRIVATE HOSPITAL
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA