



跌倒预防 患者和家属须知



红袜子跌倒预防计划是一种设法预防患者跌倒的方法，清晰可见，容易记住。

红袜子：

- 以清晰可见的方式提醒患者在走路时需要协助或监督
- 以明亮可见的方式警示工作人员和访客，患者有跌倒的风险，应适当留意。

关于跌倒的事实信息

跌倒可能会延长患者的住院期或康复期。

跌倒可能会造成严重伤害，尤其如果患者：

- 有骨质疏松症（骨头变得极为脆弱的疾病）之类的病症
- 服用抗凝血剂，例如Warfarin或Plavix。

影响跌倒的常见因素：

- 家具、设备和病区布局
- 您的总体健康状况
- 您服用的药物
- 您的镇痛药
- 您是否能独自安全行走和开展日常活动
- 如厕问题。

跌倒风险评估

入院时，医院将对您进行跌倒风险评估，以确定您是否有跌倒的风险。如果您有任何跌倒的风险，我们将与您和您的亲属讨论帮助您避免跌倒的方式。

如何降低跌倒风险：

- 穿支撑良好的平底防滑鞋或红袜子（如果医院向您提供）
- 工作人员会挂上标识：
 - 提醒您：‘Call Don't Fall（求助，别跌倒）’
 - 提醒工作人员您在走路时需要密切关注：‘Look at Me Please（请注意我）’
- 如厕计划，这样您就无需匆忙如厕。

有助于您在住院期间保持安全的有用窍门

起床：

- 请使用呼叫铃求助。
- 穿红袜子（如果医院向您提供）。
- 从平躺姿势站起时，在站起之前设法先在床上坐一到两分钟。
- 把脚上下摆动，让血液流动起来。
- 从身体前倾（鼻尖对着脚趾）姿势站起。
- 用手臂将自己从床上或椅子上撑起。
- 开始走路之前先等一分钟。

走路时：

- 慢慢转身。
- 如果您有助行器，应确保助行器状况良好，而且大小和高度适合您。请叫工作人员检查助行器。
- 使用助行器，不要依赖家具提供支撑：您可能会跌倒。
- 务必穿防滑舒适的鞋子，或穿红袜子（如果医院向您提供）。



ST VINCENT'S
PRIVATE HOSPITAL
MELBOURNE

A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA