

# 保護自己避免在醫院內跌倒

(Protecting Yourself from Falls in the Hospital – Chinese)



UHN

當你以病人身份留在大學健康網絡醫院的時候，我們會採取以下的安全措施幫助你保護自己，避免跌倒。

- 幫助你認識自己的病房、廁所和病人護理/護士值班室。
- 確保叫援鐘正常運作，並且你可以伸手摸得到。
- 把你的個人物品和飲料放在你伸手可及之處。
- 把如廁用具，例如床上便盆、尿壺或便桶等，放在你伸手可及之處。
- 確保你把眼鏡、助聽器、助行架/手杖放在你伸手可及之處。
- 把托盤桌和電話放在你伸手可及之處。
- 把床調校到最低位置，並鎖上制動器。
- 保證床的調校器（通常是床側欄杆旁邊的一個按鈕，用來調校床頭上升或下降）是在你伸手可及之處。
- 保證床頭燈的開關拉繩放在你伸手可及之處，和你有充足的光線。
- 溢泄地上的液體立刻清理好。
- 拿開你到廁所、門口和走廊途中的障礙物。
- 經常來查看你。
- 如果你有痛症，幫助你控制痛楚。
- 檢查你的藥物，看是否會令你容易跌倒。

你可以怎樣幫助自己：

- 穿防滑鞋。
- 如果你覺得無力或暈眩，叫人幫助，譬如：
  - 起床或從椅子起來
  - 上床或在椅子坐下
  - 走在走廊上
- 不要靠在任何裝備上作支持，因為醫院內大部份裝備都裝有輪子。
- 如果我們有任何忘漏，和有甚麼地方可以幫助你，避免跌倒，請告訴我們。

與我們合作，一起預防跌倒！

*This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.*

© 2010 University Health Network. All rights reserved.

**Author: UHN Fall Safety and Restraints Committee**

**Created: 06/2010**

**Form: D-5119A**



University Health Network  
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital