

## 患者及照护者教育

## 寻求帮助! 避免跌倒!

本信息介绍了您可以采取哪些措施以防在医院跌倒并确保安全。 住院会让您变得虚弱。 请遵循以下指南以防跌倒。

请在每次需要起床或从椅子上起 身时寻求帮助。



- 请勿一个人去洗手间。
- 请勿弯腰。 如果您掉了东西,请寻求帮助。
- 请勿靠在带轮家具上,例如床头柜、床上桌或静脉输液架。
- 穿着安全、具有支持作用的鞋子,如系带的鞋子或鞋底防滑的 拖鞋。请勿穿着没有后跟的鞋子或拖鞋。
- 如果您发现地板上有任何溢出物,请立即寻求帮助。
- 在洗手间中请扶着扶手杆,在走廊中请扶着栏杆。
- 如果您使用眼镜或助听器,请在醒着时佩戴。
- 让我们知道您身边需要什么。请帮助我们确保我们已完成以下事项:
  - 将呼叫器放在您可以触及的位置。
  - 将您可能需要的物品(例如手机、书籍或眼镜)放在您可以 触及的位置。

- 在天黑之前打开夜灯。
- 升高顶部床栏以确保您的安全。
- 清除床边和椅边的杂物。

有关更多资源,请访问 www.mskcc.org/pe,在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Call! Don't Fall! - Last updated on December 12, 2022 Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利