

容易跌倒的人？

在下列情况下，病患特别容易跌倒：

- 进入新环境，例如医院
- 在几个小时前接受过麻醉或特殊检查
- 长期卧床
- 有心脏病、高血压或低血压
- 近期曾经跌倒
- 害怕跌倒
- 服用三种或以上药物，或特殊药物
- 因查看手机而没有留意。

可通过网站查阅本宣传单
www.asst-monza.it

避免在医院 跌倒

请阅读本宣传单中提供的实用信息，
避免在医院跌倒



Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ASST Monza

关于避免在医院跌倒的建议

为何必须避免跌倒？

跌倒这件事不应被人忽视，可能导致：

- 骨折
- 皮肤和内脏损伤
- 头骨和脊柱损伤。

跌倒可能代表生理性和/或功能性虚弱。

老年人跌倒可能导致严重后果，例如：

- 丧失自理能力
- 身体问题
- 加重疾病
- 最严重时可能导致死亡

在医院中跌倒可能延长住院时间

· 每当感到**站立不稳**时，应当通知医护人员并等待其到达

· 了解如何找到**呼叫铃**以及如何使用它



· 检查床周边区域，确保没有**障碍物**

· 如有医嘱，总是佩戴**眼镜和助听器**

· 告知医护人员相关**运行异常**，例如灯泡烧坏、桌子不稳、床铺故障

· 夜间起床时总是**开灯**



· 将床放在相对地板较低的位置上，起床后坐姿保持数分钟，避免剧烈动作

· 如有必要，使用**行走辅助工具**（包括家中常用的工具）

· 避免过长的衣服/裤子，使用合适的鞋（非拖鞋，防滑鞋底，无跟）



· 注意危险信号，例如**地板湿滑或滑云**



如果您需要帮助或看到某人处境困难，请呼叫医护人员。不要担心麻烦他人