

管理您的药物

- 某些药物可能会导致副作用，例如让您感到头晕或站立不稳。这可能使您更容易跌倒。
- 请咨询您的药剂师和家庭医生，他们能审核您的药物，以便做出调整。

管理您的健康

- 定期去家庭医生那里检查。询问如何应对身体出现的健康状况。

护理人员、家人和朋友须知

您在预防跌倒方面可以发挥重要作用。请阅读本手册并注意：

- 请务必在您朋友或亲属行走前询问工作人员，以免医生或物理治疗师有特定指示。
- 如您发现有任何疑惑或行走不稳，请通知工作人员。
- 如果您朋友或亲属曾经跌倒或害怕跌倒，请务必让他们与全科医生（GP），因为可以获得帮助。

如果您有跌倒过，请与您的家庭医生（GP）讨论，以便采取措施减少再次跌倒的风险。

病人须知



所提供的信息仅供参考。如果您是使用本出版物的病人，在解读这些资料内容并将其应用于自身情况时，应寻求医疗专业人士的帮助。

更多信息

如需更多关于如何保持独立生活和稳健行走的建议，请咨询您的专业医疗人员、家庭医生（GP）或药剂师，或访问 www.stayonyourfeet.com.au

本资料可有多种版本，请向我们索取。

从卫生部2021年“跌倒预防健康网络”获批改编而来。



住院时和出院后的安全

降低在医院和家里的跌倒风险



我们希望您住院时安全得以保障

跌倒是老年人受伤的一个重要原因，而陌生的医院环境可能会增加跌倒的风险

以下是一些帮助您预防跌的措施，来尽可能确保您住院时的安全与舒适。

住院时

医护人员会：

- 评估您的跌倒风险
- 提供预防跌倒的信息
- 为您制定护理计划
- 尽可能保障您的周边环境的安全。

您或您的照顾者可以用以下方式来帮助：

- 询问您的跌倒风险因素
- 将您平时使用的眼镜、助听器和其他设备带入医院
- 将呼叫铃放在触手可及的地方，并使用它呼叫帮助。
- 小心地面湿滑小心
- 缓慢站立，减少眩晕
- 有需要会使用助步器
- 穿着合适且有良好支撑的鞋子

- 走动时请寻求工作人员帮助
- 如果在站立或走路时感到头晕或头重脚轻，请告知工作人员。

如果您有以下情况，可能会有跌倒的风险

- 行走困难，缺乏平衡
- 在服药
- 感到迷糊或不安
- 视力有问题
- 有诸如糖尿病的健康问题

如果您在医院跌倒了

请不要自己尝试站起来，也不要依赖朋友、家人或护理人员来帮助您。

请呼叫工作人员寻求帮助

工作人员将尽力找出导致您跌倒的原因，以减少再次跌倒的风险。

您出院前

与您的医生、护士或治疗人员讨论减少跌倒风险的方法。您可能被转介到其他机构获得后续服务（例如：物理治疗师）以获得持续支持。

在出院前，了解您的药物非常重要。某些药物可能会增加跌倒的风险。医生或药剂师可以为您提供有关您正在服用的药物以及如何定期检查这些药物的更多信息。

保持独立居家 – 预防跌倒

出院后，您和您的护理人员可以做一些简单的事情来预防跌倒

保持活动

- 慢慢地增加活动量，直到达到适合您需求的水平很重要。如果您有任何疑问，在开始任何运动前，请咨询GP。
- 锻炼平衡、力量和柔韧性，以减少跌倒的风险。如有任何疑问，请咨询理疗师。

发现、消除以及报告风险因素

- 查看您家中是否存在危险，并根据需要进行改动，以确保家中更安全。如有需要，请向职业治疗师咨询。
- 使用医生为您配备的助步器，包括短期使用的助步器，如果您正在从手术或受伤的恢复阶段。