

เคล็ดลับลับ 10 ประการ ในการป้องกันการหกล้ม



ทำไมถึงล้มง่าย

ยา



ใช้อุปกรณ์ช่วย

ไม่สามารถเคลื่อน

เวียนหัว



อายุเยอะ



อ่อนแอ



สภาพแวดล้อม

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

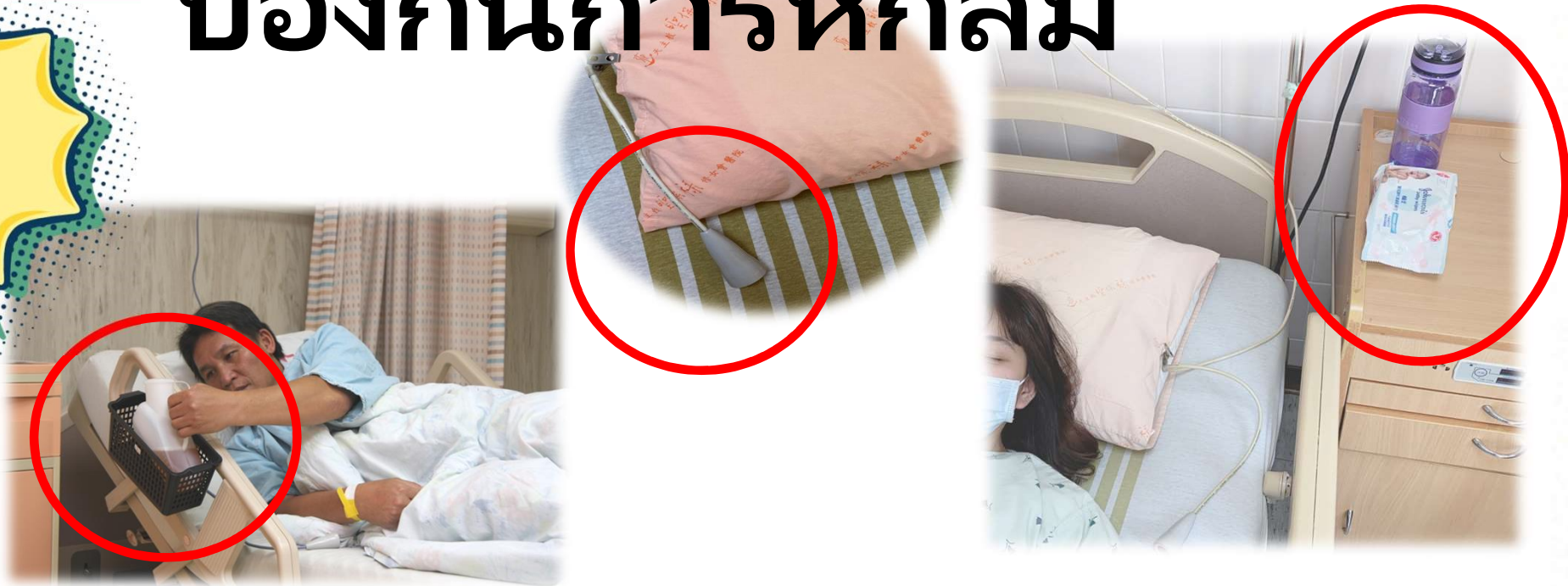
1



กรรณานั่งบนขอบเตียงก่อนลุกจากเตียงยืน
และเดินช้าๆหลังจากที่อาการวิงเวียนศีรษะ
และความรู้สึกไม่สบายบรรเทาลง

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

2

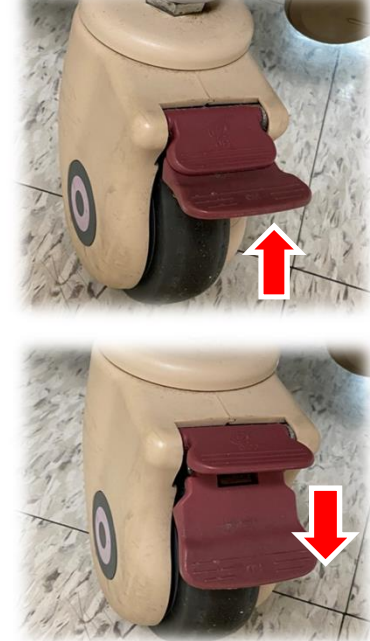


โปรดเก็บกระดิ่งและอุปกรณ์เสริม (เช่น โถฉี่กาต้มน้ำ ฯลฯ) ไว้ในมือของผู้ป่วย

เคล็ดลับ 10 ประการในการ

ป้องกันการหกล้ม

3



X ไม่ได้รับการ

O แก้ไขแล้ว

สิ่งของจำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้ข้างเตียงเพื่อให้
ทางเดินกว้างลื่นของเตียงสีขาวควรได้รับการแก้ไข

เคล็ดลับ 10 ประการในการ

ป้องกันการหกล้ม

4



ราวกันเตียงทั้งสองข้างตั้งขึ้นได้ตลอดเวลาผู้ที่เวียนศีรษะหรือไม่ระมัดระวังควรกดกริ่งเพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลเมื่อลุกจากเตียงห้ามกระโดดข้ามราวกัน

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

5



สวมรองเท้ากันลื่นและอย่ากระแทกเท้าเปล่าเมื่อพื้น
เปียกโปรดแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลเพื่อป้องกันการลื่น
ล้มโดยไม่ได้ตั้งใจ

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

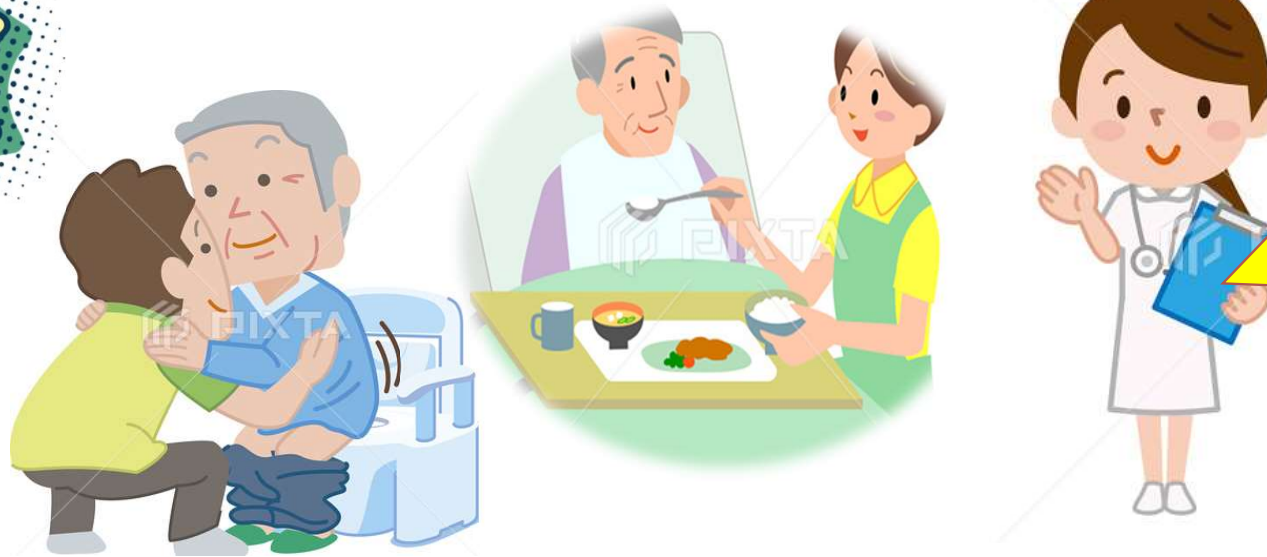
6



ผู้ดูแลควรรอนอนใกล้ผู้ป่วยเพื่อสะดวกในการดูแล
ใกล้เตียง

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

7



แจ้งให้
ทราบ
ก่อน
ออก
เดินทาง

ก่อนที่ผู้ดูแลจะออกจากหอผู้ป่วยโปรดช่วยเหลือผู้ป่วยในการ
เข้าห้องน้ำรับประทานอาหารและความต้องการอื่น ๆ หลังจาก
ที่พยาบาลกวดกริ่งข้างผู้ป่วยแล้วให้บอกให้ผู้ดูแลออกไปอีกครั้ง

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

8



ผู้ดูแลควรเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ (เช่นวีลแชร์น้ำเต๋อด
เก้าอี้กระโถน) ก่อนช่วยผู้ป่วยลุกจากเตียง

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

9



หากคุณรู้สึกเวียนหัวไม่สบายตัวหรือมีเหตุฉกฉุนอื่น ๆ
ขณะเข้าห้องน้ำโปรดกดกริ่งเรียกในห้องน้ำเพื่อแจ้ง
เจ้าหน้าที่

เคล็ดลับ 10 ประการในการ ป้องกันการหกล้ม

10



กรุณาเข้าห้องน้ำเพื่อล้างกระเพาะปัสสาวะก่อน
รับประทานยาเพื่อป้องกันผลข้างเคียงของยาไม่ให้
หกล้ม

ป้องกันการหกล้มคุณและฉันต้องรับ
Ward 5C ห่วงใยคุณ

