

預防跌倒 10 知 (成人版)(泰文版)

10 ฤดูใบไม้ร่วงความรู้การป้องกัน (รุ่นผู้ใหญ่)

一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患) ผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะตกอยู่สถานการณ์ (ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง) :

- | | |
|----------------------|---|
| 1. 年紀大於 65 歲 | 1. ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี |
| 2. 乏人照顧的病患 | 2. ผู้ป่วยไม่ต้องใส่ |
| 3. 曾有跌倒病史 | 3. มีประวัติของฟอลส์ |
| 4. 步態不穩 | 4. เดินไม่มั่นคง |
| 5. 貧血或姿勢性低血壓 | 5. โรคโลหิตจางความดันเลือดต่ำหรือทรงตัว |
| 6. 營養不良、虛弱、頭暈、感染 | 6. การขาดสารอาหารอ่อนเพลียวิงเวียน, การติดเชื้อ |
| 7. 睡眠障礙 | 7. นอนหลับผิดปกติ |
| 8. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂等) | 8. 宕กวนของสติ
(การสูญเสียความรู้สึกทิศทางของความสับสน
รื้อนรน ฯลฯ) |
| 9. 中風、肢體功能障礙、代謝性疾病 | 9. |

โรคหลอดเลือดสมองแขนขาผิดปกติของโรค โรคเมตาบอลิ

10. 服用影響意識或活動之藥物例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、

心血管用藥 10. การมีอิทธิพลของยาเสพติดหรือกิจกรรมการรับรู้เช่น: ยาขับปัสสาวะ,
ยาแก้ปวด, ยาระบาย, ยานอนหลับ,
ยาเสพติดโรคหัวใจและหลอดเลือด

二、預防跌倒措施 10 知 / ป้องกันอุบัติเหตุไม้ร่วงขนาด 10 เป็นที่รู้จัก :

第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。คนแรกที่อยู่: เมื่อคุณมีการใช้ยานอนหลับหรือรู้สึกวิงเวียน,

ความดันโลหิตไม่คงที่คุณควรจะได้รับออกจากเตียงนั่งอยู่ขอบเตียงแล้วช่วยลงมาจากสมาชิกในครอบครัว

第二知：當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以紅燈按鈴通知護理人員前來幫忙。ประการที่สองที่จะรู้ว่าจะ: เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือใด ๆ

กับไม่มีสมาชิกในครอบครัวในครั้งต่อไปกรุณาจดกริ่งที่แสงสีแดงทันทีแจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลมาช่วย

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。ความรู้ที่สาม:

หากมีพื้นดินเปียกโปรดบอกแพทย์ที่จะมาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นโดยบังเอิญลื่นไถล

第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。

ที่รู้จักกันที่สี่: โปรดลองรายการปิดที่โต๊ะข้างเตียงเพื่อให้เปิดทางเดินคน

第五知：護理人員已將床欄拉起時，若預下床請先將床欄放下或請護理人員前來協助，

切勿自行翻越。ความรู้ที่ห้า:

เมื่อพยาบาลพนักงานได้ดึงรางเตียงโปรดลุกออกจากเตียงไปนอนเมื่อก่อนคอลัมน์หรือลงโปรดมาเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือพยาบาลไม่ได้ปีนได้ด้วยตัวเอง

第六知：當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護。 หก know:

เมื่อคุณดูแลความรื้อนร้อนของผู้ป่วยความวิตกกังวลสับสนเมื่อโปรดดึงรางเตียงและจะยับยั้งซึ่งใจ

第七知：若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲。ความรู้ที่เจ็ด:

หากเสื้อผ้าของคุณมากเกินไปแทนที่ชุดชั้นในที่เหมาะสม

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。แปด know:

ก็จะแนะนำให้สวมรองเท้ากันลื่นไม่เท้าเปล่าเพื่อหลีกเลี่ยงการลื่นไถล

第九知：病房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒狀況。เก้าที่รู้จักกัน:

ขอแนะนำให้ไฟสว่างตกเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดขึ้นของสภาพการมองเห็นไม่ดี

第十知：在廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

รู้สิบ:

หากเกิดเหตุฉุกเฉินในห้องน้ำห้องสุขาให้กดแหวนแดงระฆังเพื่อแจ้งให้บุคลากรทางการพยาบาลในการจัดการกับกรณีนี้

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢各護理站之護理人員。

หากคุณต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเนื้อหาที่กล่าวข้างต้นกรุณาติดต่อปรึกษาแต่ละสถานี

พยาบาลของพยาบาล



諮詢電話 โทร:(049)2912151

內科病房 หอผู้ป่วยแพทย์: 1591 2591

外科病房 หอผู้ป่วยศัลยกรรม: 2291

內科專科醫師審查(2021-04)

埔里基督教醫院護理部編印