



การให้ความรู้ผู้ป่วยและผู้ดูแล

กตัญญูเรียกเจ้าหน้าที่! อย่าให้หกล้ม!

เอกสารฉบับนี้อธิบายถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อ
ป้องกันการหกล้มและรักษาความปลอดภัยขณะรักษาตัว
ในโรงพยาบาล การรักษาตัวในโรงพยาบาลอาจทำให้
ร่างกายของคุณอ่อนเพลียได้ กรุณาปฏิบัติตามแนวทาง
เหล่านี้เพื่อหลีกเลี่ยงการหกล้ม



**Call!
Don't Fall!**

- กตัญญูเรียกเจ้าหน้าที่ทุกครั้งที่ต้องการลุกออกจากเตียงหรือลุกจากเก้าอี้
- อย่าไปเข้าห้องน้ำคนเดียว
- อย่าก้มตัว หากทำของตก ให้กตัญญูเรียกเจ้าหน้าที่
- อย่าฟังเฟอร์นิเจอร์ที่มีล้อ เช่น โต๊ะข้างเตียง โต๊ะคร่อมเตียง หรือเสาน้ำเกลือ
- สวมรองเท้าที่ปลอดภัยและกระชับพอดีเท้า เช่น รองเท้าแบบมีสายผูก หรือรองเท้าสวมในบ้านที่มีพื้นกันลื่น อย่าสวมรองเท้าหรือรองเท้าสวมในบ้านประเภทเปิดส้น
- หากพบน้ำหรือของเหลวเปื้อนหกบนพื้น ให้กตัญญูเรียกเจ้าหน้าที่ทันที
- ใช้ราวจับในห้องน้ำและราวจับบริเวณทางเดิน
- หากคุณใส่แว่นตาหรือใช้เครื่องช่วยฟัง โปรดสวมใส่ไว้ขณะขึ้น
- โปรดแจ้งให้เราทราบหากคุณต้องการให้อุปกรณ์หรือของใช้ใดอยู่ใกล้ตัว ช่วยให้เรามั่นใจได้ว่าเราจะ:
 - วางปุ่มกตัญญูเรียกเจ้าหน้าที่ให้อยู่ในระยะที่คุณเอื้อมถึงได้
 - วางสิ่งของที่คุณอาจจำเป็นต้องใช้ (เช่น โทรศัพท์ หนังสือ หรือแว่นตา) ไว้ในจุดที่คุณเอื้อมถึงได้
 - เปิดไฟสลับสำหรับตอนกลางคืนก่อนที่ฟ้าจะมีด
 - ยกราวกันเตียงด้านบนขึ้นเพื่อความปลอดภัยของคุณ
 - จัดเก็บสิ่งของที่รกรุงรังบริเวณรอบเตียงและข้างเก้าอี้ออกให้หมด

ดูแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.mskcc.org/pe เพื่อค้นหาในคลังออนไลน์ของเรา

Call! Don't Fall! - Last updated on July 21, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center เป็นเจ้าของและสงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด