Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

寻求帮助！ 避免跌倒！

本文介绍了您可以采取哪些措施来防止在医院跌倒并确保安全。 住院会让您变得虚弱。 请遵循以下指南以防跌倒。



- 请在每次需要起床或从椅子上起身时寻求帮助。
- 请勿一个人去洗手间。
- 请勿弯腰。 如果您掉了东西，请寻求帮助。
- 请勿靠在带轮家具上，例如床头柜、床上桌或静脉输液架。
- 穿着安全、具有支持作用的鞋子，如系带的鞋子或鞋底防滑的拖鞋。 请勿穿着没有后跟的鞋子或拖鞋。
- 如果您发现地板上有任何溢出物，请立即寻求帮助。
- 在洗手间中请扶着扶手杆，在走廊中请扶着栏杆。
- 如果您使用眼镜或助听器，请在醒着时佩戴。
- 让我们知道您身边需要什么。 请帮助我们确保我们已完成以下事项：
  - 将呼叫器放在您可以触及的位置。
  - 将您可能需要的物品（例如手机、书籍或眼镜）放在您可以触及的位置。
  - 在天黑之前打开夜灯。
  - 升高顶部床栏以确保您的安全。
  - 清除床边和椅边的杂物。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Call! Don't Fall! - Last updated on July 21, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利