

“动起来” 活动项目

你知道吗，不活动会加快肌肉的损失？也会导致情感和精神衰弱。

在住院期间，下床活动能够帮助您更快康复。这样能够帮助您在离院时保持肌肉强壮和活力。同时，我们还制定了安全活动计划，帮助说明在您有能力后，该如何脱离病床/椅子，并活动起来。我们的目标是恢复并保持您的活动水平。



在住院期间下床活动有诸多优点：

- 降低便秘的风险。
- 降低尿路感染的风险。
- 降低神智失常（思维混乱）的风险。
- 减少住院时间。
- 降低肺炎和血栓的风险。
- 防止肌肉损失和无力。
- 改善睡眠。

Get Up  Move!

员工们会做些什么：

- 我们将与您一起制定安全活动计划。
- 在病房中会设立彩色的标牌，告知我们您的活动等级以及所需的帮助。
- 我们将经常查看您的情况，帮助您在病床上调整姿势，确保您可以够到身边的物品，协助您如厕，并提供您所需的一切帮助。
- 如果您存在跌倒的风险，我们会在如厕时陪在您的身边。
- 在您住院期间，我们会使用座椅或病床报警器。该报警器能够告知我们，您在起床时需要帮助。这样才能确保为您提供一个安全的环境。
- 如果您身体虚弱，我们可能会为您使用辅助设备，帮助您安全活动。
- 如果您的活动需要帮助，我们可以使用特殊的医院设备帮助您安全活动。



在保持活动时可以做的事：

询问工作人员您的具体活动计划是否包含：

- 起身坐在椅子上吃饭。
- 在您有人探访时，起身坐在椅子上。
- 围绕病房或房间走动，如有必要可以在协助下进行。

探访者该如何帮助自己的亲友：

- 请护士帮助患者离开病床或椅子。
- 提醒患者，使用呼叫灯并等候工作人员回复。
- 保持患者的病房尽可能整洁。
- 将患者需要的东西放在他们的手边。

