



option care health®

患者 輸注治療指南

本指南旨在促進安全且
舒適的輸注體驗

患者指南



歡迎 您已經準備好開始輸注治療

輸注是透過針頭或導管將藥物、營養素或液體直接送入體內的方式。您可以在家裡或者在舒適並滿足您需求的輸注中心接受輸注治療。

Option Care Health 擁有專業的專家團隊，針對您的輸注需求提供完整的支援，確保您完全按照醫療照護提供者的處方接受治療並獲得必需用品。

本手冊的資訊旨在協助您瞭解輸注治療的基礎知識。本手冊資訊的目的非取代醫療照護提供者給您的任何建議或指示。請仔細閱讀本手冊，並在整個治療期間放在手邊備用。如有疑問，請隨時來電諮詢。

您藥房及護理團隊的電話號碼，以及有關您當地照護管理中心的重要資訊，均在您的初始劑量包裹內。如有任何需要，歡迎您立即聯絡我們。

我們全年無休隨時提供協助

受過專業訓練的 Option Care Health 護士和藥劑師可根據需要向您提供處方治療協助，**365 天、每週 7 天、每天 24 小時全年無休。**

Option Care Health 藥劑師將跟您、您的照護者、醫療照護提供者及護士密切合作，確保您以安全有效的方式施用藥物。我們將向您提供藥物有關資訊，並且監測藥物相互作用。

如果您想安排或更改就診、訂購用品，或您有任何疑問或疑慮，請致電您當地的 Option Care Health 辦公室。

目錄

第 1 節

我們竭盡全力協助您 3

- 我們協助數以千計跟您一樣的人，滿足其輸注需求
- 我們向您提供專業的專家團隊
- 確保優質照護
- 參加我們的滿意度調查
- 讓治療更便利
- 提供帳單和保險協助

第 2 節

居家照護基礎知識 6

- 建立固定作息
- 監測進展
- 訂購和儲存藥物及用品

第 3 節

在家接受照護 9

- 家庭訪視
- 預防感染的技巧
- 清理溢出的血液與體液
- 保持居家治療區域整潔
- 照護者協助輸注指南
- 檢查用品和藥物
- 藥物的使用準備
- 使用輸注泵
- 如何安全處理針頭和廢棄物

- 處理針頭
- 棄置生物危害廢棄物
- 使用尖銳物品容器
- 容器規則
- 給照護者的提示
- 醫療設備安全性
- 您的設備和用電
- 預防火災
- 應急準備
- 醫療緊急情況指南
- 停電
- 災難發生前的準備
- 災難發生時的應對
- 災難發生後的善後

第 4 節

其他重要注意事項 19

- 預防在家跌倒
- 藥物和跌倒風險
- 運動與營養對您照護計畫的助益
- 疼痛管理
- 旅行期間的輸注治療
- 無菸環境

本出版物僅供參考，目的非取代專業醫療建議、診斷或治療。若對醫療狀況有任何疑問，請務必尋求醫師或其他合格健康服務提供者的建議。切勿因閱讀本出版物之內容而忽視專業的醫療建議或延遲就醫。如果您認為您可能需要醫療緊急情況，請立即致電您的醫師或 911。本資訊目的非建立任何保證，並特此免除所有此類保證，無論明示或暗示，包括對特定用途適用性之任何保證。Option Care Health 不推薦或認可任何特定試驗、醫師、產品、程序、意見或本出版物可能提及之其他資訊。依賴本出版物所載資訊須由您自擔風險。

品牌名稱係各自所有者之財產。

本出版物由 Option Care Health 制定並作為服務向您提供。本出版物所載內容為截止 2023 年 4 月之最新資訊。

第 1 節

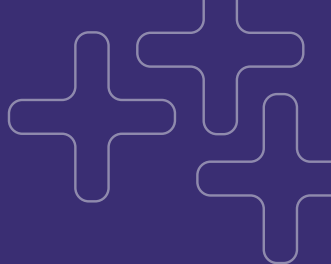
我們竭盡全力協助您

我們協助數以千計跟您一樣的人，滿足其輸注需求

醫師開具輸注治療處方的頻率超過您的想像。每天都有數以千計的人因各種原因接受輸注治療。Option Care Health 是許多人照護首選。我們提供彈性的輸注選項，讓患者決定哪種方案最適合自己，無論是在家治療，或者是在我們遍布全美逾 150¹ 處的輸注中心地點。



參考資料 1。Option Care Health 檔案資料。



我們擁有專業的專家團隊

輸注專家團隊將專門向您提供照護。該團隊包括護士、輸注藥劑師、註冊營養師以及支援工作人員，服務內容包含：

- 協助您瞭解輸注治療的基礎知識
- 確保輸注安全性
- 協助滿足用品需求
- 協助管理保險事務

確保優質照護

向您提供優質照護是我們的首要目標。如果您對我們提供的照護和服務有任何疑問、意見或疑慮，歡迎您來電諮詢。在您當地辦公室的所有 Option Care Health 員工都有責任確保您對照護感到滿意。如果您對正接受的服務有任何疑慮，請聯絡您當地的照護管理中心。

參加我們的滿意度調查

對於跟您一樣正接受我們服務的患者，我們積極尋求您的意見反應。因此，我們跟行銷研究公司 Beyond Feedback 合作，該公司專門從事客戶滿意度和忠誠度量測調查。

在您的治療期間，您可能收到電話、簡訊或電子郵件，邀請您參加患者滿意度調查。您也可以照在照護期間聯絡您當地的照護管理中心，隨時提供意見反應。（電話號碼位於本手冊封面的插頁。）



320 萬名患者每年接受居家和專科輸注治療。¹

Option Care Health 在全美均設有分址，
無論您身在何處都可獲得相同治療。

我們竭盡全力協助您

讓治療更便利

為了您的方便，您可以在我們的 Option Care Health 輸注中心接受治療。在我們輸注中心接受照護的患者可以要求將藥物直接送到輸注中心地點，或者根據州的藥房條例，藥物可以配送到您家，由您在就診時攜帶。

無法在輸注中心接受治療的患者可以在家接受治療。對於想在家接受治療的患者，我們將把藥物及用品送到府上。

請遵照以下建議，讓護士和送貨人員可更輕易協調訪視：

- 確保您的電話正常運作
- 告知我們進門的特別要求，比如柵門上鎖
- 確保從街上可清晰看到您的住家地址
- 告知我們您家附近的停車限制
- 安頓好可能會干擾醫務人員的寵物
- 如果在預定的訪視或約診時間您沒有空，請提前通知我們

我們的每名醫務人員都佩戴員工身分徽章。切勿讓未佩戴徽章者進入。請首先來電與我們聯絡。

提供帳單和保險協助

我們擁有經驗豐富的保險給付專業團隊隨時為您效勞。這支團隊將為您提供以下服務：

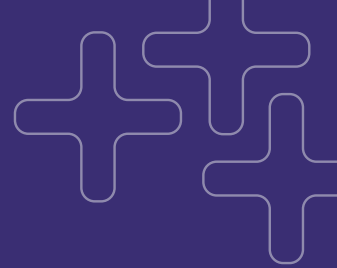
- 安全保管您的保險資訊和必要文件
- 確保您充分瞭解您應承擔的共付額和自付額
- 獲取可能需要的事先授權和再授權
- 直接向您的保險公司收取所有服務和用品的費用
- 通知您給付範圍的變化
- 協助您獲得經濟援助，以支付可能未在給付範圍的產品和服務

92%¹
患者整體滿意度

參考資料 1。2022 年 1 月至 12 月患者滿意度資料。調查對象為 25,918 名患者。

第 2 節

居家照護基礎知識



建立固定作息

請務必跟您的醫療照護提供者合作，制定適合您的固定作息。建立固定作息將協助您以更有效的方式管理治療。若您在每天相同時間給藥，藥物便能發揮最大效果。您需要盡可能在規定的時間輸注。這將確保您體內的藥物濃度穩定。如果您錯過劑量，請聯絡您的輸注服務護士或藥劑師。



居家照護基礎知識

監測進展

監測進展可以確保您獲得輸注治療的所有益處。您可以填寫輸注日記，記錄身體狀況的任何變化。如果您正在接受護理服務，那麼護士將在訪視時監測您的狀況。另外，如果您注意到身體狀況發生變化，請務必來電與我們聯絡。我們會酌情向您的醫療照護提供者報告重要資訊。

訂購和儲存藥物及用品

我們隨時協助您訂購藥物與用品。

作為我們服務的一部分，我們安排人員將藥物及用品送到府上。我們將在您的藥物用完之前聯絡您，討論您的用品和續配處方需求，確認您的藥物使用情況，並安排最適合的派送時間。

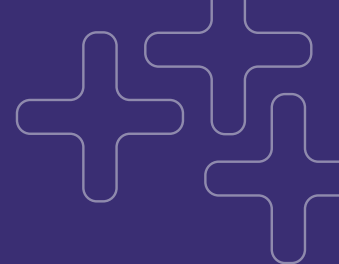
如果您正在接受護理服務，那麼您的輸注護士可以評估您的藥物及用品需求。請在身邊隨時備足至少 2 到 3 天的藥量，並每週自行檢查用品。記錄不久將需訂購的物品。

- 如果在下次派送之前您沒有足夠的藥物或用品以進行治療，請來電與我們聯絡
- 我們將跟您一起安排派送的日期和時間範圍
- 我們將確認屆時您家有人簽收派送的包裹



派送

我們提供若干選項將您需要的產品和用品派送到府。您的包裹可能由 UPS®、FedEx®、預先篩選過的快遞員或我們的輸注服務送貨人員派送，具體取決於您的位置和需要的時間。



打開訂購物品

- 請小心拆包裹，避免損壞用品
- 請在新包裹送達後立即拆封
- 請注意，訂單的部分產品可能會分開派送

儲存藥物和用品

請遵照藥物包裝註明的儲存說明。

- 將用品儲存在治療區域附近
- 輪換使用儲存藥物，避免藥物到期：務必先使用較舊藥物，並將新到藥物放在雪櫃或儲存區域後部，晚些再用；在使用前記得查看到期日
- 如果藥物依指示應儲存在室溫：
 - 請儲存在乾淨、乾燥的區域，並置於兒童與寵物無法觸及之處
 - 避免陽光直射或其他熱源
 - 使用隨附的外保護包裝儲存藥物
- 如果藥物依指示應儲存在雪櫃：
 - 請將溫度設定在 36 至 46°F (2 至 8°C)
 - 在雪櫃清理出專供藥物儲存的區域
 - 將藥物裝在乾淨的塑膠袋，與其他物品分開
- 請勿保留任何到期的藥物或用品；諮詢 Option Care Health 團隊如何棄置未使用的藥物，並確保棄置的藥物置於兒童與寵物無法觸及之處

派送物品的退還和折讓

我們向您派送的許多用品都需要特殊儲存溫度和小心處理。包裝損壞可能造成重大安全危害。

- 請在交付之時檢查用品，並告知我們是否有任何問題
- 針對缺陷設備或錯誤派送的用品我們將發放折讓，但您必須在交付之時告知我們

我們遵守您所在州的藥劑業管理局規定，以及其他適用聯邦和州法規，該法規禁止轉售或重複使用已分發的醫療物品。為確保所有患者的安全，我們不得使用退還用品，因此**我們不接受任何形式的退還**。如果您收到有缺陷的產品，請立即通知 Option Care Health 以及時替換。

第 3 節

在家接受照護

家庭訪視

如果您正接受護理服務，那麼您當地的辦公室將與您聯絡，安排護士家庭訪視的時間。我們護士的服務範圍幅員廣大，並管理時間敏感的藥物。為您安排及時且方便的訪視是我們的優先事項。

預防感染的技巧

我們提供乾淨（沒有病菌）的用品、藥物與溶液，並且無菌部件由包裝或保護蓋保護。

許多物品表面、空氣和您的皮膚仍可能存在病菌。在每次治療前，您需要小心並採取額外措施預防感染。

正確洗手

正確洗手能預防感染。**請務必**按以下方式洗手：

- 在準備用品之前
- 開始輸注之前
- 任何時刻若您認為手可能受到污染

如果沒有肥皂和清水，請使用含酒精的手部滅菌劑清潔雙手。含酒精的手部滅菌劑能快速減少皮膚的病菌數量。在使用含酒精的手部滅菌劑時：

1. 將手部滅菌劑塗抹到一隻手的掌心
2. 將手部滅菌劑揉搓至佈滿雙手表面以及指間，直至手變乾燥



用肥皂和水洗手的提示

1. 用乾淨、溫暖的流水沖洗雙手
2. 塗抹肥皂後揉搓雙手至產生泡沫
3. 揉搓每隻手的所有部位以及指間
4. 繼續揉搓雙手 20 秒
5. 使用流水沖淨雙手
6. 拿紙巾關閉水龍頭
7. 使用乾淨的毛巾擦乾手或用烘乾器吹乾

清理溢出的血液與體液

溢流物可能增加感染的可能性。

在清理溢流物時請遵照以下建議以預防感染：

1. 在溢流物未清理乾淨之前，保持兒童、寵物和其他人遠離該區域
2. 戴用完即棄手套
3. 使用紙巾吸收溢流物
4. 小心將紙巾棄置於防漏洩的塑膠袋，再套一個袋子，多加一層保護
5. 混合一杯漂白劑與 10 杯水，用此溶液清潔溢流區域
6. 用乾淨的紙巾擦乾該區域
7. 將紙巾放入防漏洩的塑膠袋
8. 將手套翻面摘下，然後放入袋子
9. 用肥皂和水徹底洗手 20 秒

保持家庭治療區域整潔

在家裡選擇沒有灰塵、髒污和雜物的安靜區域。該區域應有寬敞的空間、良好的照明，還有平坦的表面，比如桌子或台面。在每次治療之前：

1. 用肥皂、清水和紙巾，或者抗細菌擦拭布清潔工作表面
2. 用乾淨的紙巾擦乾該表面

如果該區域在輸注過程受到污染，請停止並再清潔一次。

您和您的照護者應該熟悉如何將銳器和生物有害廢棄物棄置於適當的尖銳物品容器。

在家接受照護

照護者協助輸注指南

照護者應該遵照以下指南：

- 在準備藥物時，讓兒童和寵物待在另一區域（現場可能有小部件造成危險並可能導致窒息）
- 每次接觸患者前後徹底洗手
- 用繃帶包紮傷口或瘡口
- 如果護士或藥劑師有指示，請戴防護手套並於用後棄置
- 如果有可能發生血液或體液潑濺，請戴安全護目鏡和用完即棄口罩
- 如果護士或藥劑師有指示，請在一般衣物外再穿一層用完即棄醫用袍
 - 如果血液或體液沾到衣物，請戴著用完即棄手套立即脫下衣物
 - ◇ 請勿甩衣物
 - ◇ 以手臂伸直的方式拿住衣物，小心放入單獨的防漏洩塑膠袋
 - ◇ 在熱水加入漂白劑清洗污染的衣物，請跟其他衣物分開清洗
- 將用過或污染的用完即棄用品棄置於防漏洩塑膠袋
- 用兩層袋子裝好污染的物品，多加一層保護

檢查用品和藥物

請在每次輸注前檢查您的用品和藥物。

- 確保每個包裝都乾燥並密封
- 如果包裝變濕或內有濕氣，請勿使用該包裝內含物
- 如果包裝的保護蓋或封條打開、損壞或缺失，請勿使用內含物
- 確認藥物包裝的標籤，確保上面有您的姓名
- 確認藥物沒有過期
- 確認藥物、劑量和施用說明符合護士或藥劑師提供的指示
- 確保所有管子和針頭無菌、保護套完整無損
(如果不確定您是否污染了無菌物品，請勿使用，並棄置該物品；如需額外用品，請告知護士或藥劑師您需要替換用品)
- 如果您看到任何破裂、漏洩、懸浮顆粒或變色，請勿使用該產品

藥物的使用準備

在使用前讓冷藏的藥物回到室溫，這有助於您獲得更舒適的輸注體驗。如果藥物依指示應儲存在雪櫃，那麼您需要提前拿出藥物，讓藥物在使用前逐漸回溫。

- 容器遠離熱源
- 在使用前，按標籤所述的時長讓藥物回溫，除非您的醫療照護提供者另有指示
- 切勿以加熱或微波方式加速藥物回溫過程，否則可能降低藥效

如果您對藥物或用品的安全性有任何擔憂，請不要使用。
立即致電您的 Option Care Health 藥劑師。我們隨時向您提供協助。

在家接受照護

使用輸注泵

如果您使用泵，那麼您將獲得 Option Care Health 護士或藥劑師的具體說明。以下是有關正確使用泵的部分基礎知識：

- 僅使用核准用於相應泵的管套件
- 整理管子、泵線和電纜，防止打結或纏繞
- 固定多餘管子，防止意外遭管子勒住的風險
- 熟悉泵的警報聲，並瞭解警報響起時的相對應措施
- 切勿忽視泵警報
- 指導您的協助者如何操作泵
- 除非另有指示，否則請勿重新設定泵
- 切勿打開泵蓋或外殼
- 避免泵掉落或撞擊堅硬表面
- 保持泵乾燥
- 如果您的泵需要插電使用，請隨時將泵插在三孔插座，確保電池保持充電狀態
- 切勿使用延長線
- 如果您的泵使用用完即棄電池，請在手頭儲備新電池

您的輸注護士將教您如何讓輸注泵維持在正常運作狀態。切勿嘗試自己維修或調整泵。



如果您對如何使用泵有疑問，請立即聯絡我們。

如何安全處理針頭和廢棄物

您的 Option Care Health 護士或藥劑師將提供詳盡說明，教您如何在居家輸注過程正確使用及棄置針頭與其他材料。以下是部分基礎提示，協助您安全處理針頭並避免針頭刺傷：

處理針頭

- 確保針頭護套牢固
- 切勿觸碰注射器針頭；務必從針筒拿起注射器
- 切勿折斷或彎曲針頭
- 切勿拔下注射器的針頭
- 在使用完針頭後請勿將護套蓋回

棄置生物危害廢棄物

生物危害廢棄物是指可能遭血液或體液污染的用過醫療用品。大部分州允許將患者相關廢物棄置到常規家庭垃圾。

生物危害廢棄物範例

- 用過或污染的針頭
- 血液浸透的物品
- 化療污染的物品
- 玻璃藥瓶或採血管的玻璃碎片
- 可能造成刺穿傷口和傳播感染的其他銳器

使用尖銳物品容器

您可能會收到常規尖銳物品容器或回郵尖銳物品容器，具體取決於您的當地/州條例。以下說明適用於您收到的尖銳物品容器類型。

如果您收到的是常規尖銳物品容器：

當尖銳物品容器裝至四分之三或不再需要時，請蓋上蓋子，並參閱以下網站，瞭解如何根據當地/州要求棄置尖銳物品容器與廢物：[SafeNeedleDisposal.org](https://www.safeneedledisposal.org) 或者聯絡當地 Option Care Health 辦公室，請他們幫您找到回收站。

如果您收到的是回郵尖銳物品容器：

當尖銳物品容器已裝至四分之三或您不再需要時：

1. 蓋上蓋子，將尖銳物品容器放入袋子
2. 用扎線繫緊袋子
3. 將袋子放入包裝箱
4. 固定好箱子頂部的鎖定片
5. 在箱子填寫完整的回郵地址
6. 將箱子交給您當地的郵差，或送至最近的郵局

無論您在哪裡：

- 切勿將尖銳物品零散倒入垃圾桶或馬桶。
- 切勿回收使用尖銳物品。
- 用後即縮回或非常小的尖銳物品應跟所有其他尖銳物品一樣進行處理。

請前往以下網站，針對妥善的尖銳物品容器以及如何處理用過的尖銳物品，瞭解您所在州或當地條例的更多資訊與指南：[SafeNeedleDisposal.org](https://www.safeneedledisposal.org)

在家接受照護

容器規則

- 置於兒童與寵物無法觸及之處
- 污染的物品用後立即放入容器
- 將仍連接針頭的每個注射器放入容器
- 將您的所有生物危害廢棄物放入容器
- 若正接受化療，請使用不同的尖銳物品容器裝棄置的用過用品（您的護士或藥劑師將就這方面提供更多指導）
- 請勿將任何液體倒入容器
- 請勿將容器裝過滿
- 請勿將手伸進容器
- 一旦關閉容器，請勿再打開蓋子
- 請勿用生物危害廢棄物容器裝常規垃圾
- 請勿將 IV 靜脈輸注管、無針頭的注射器、空 IV 靜脈輸注袋、塑膠藥瓶或包裝材料棄置於容器，這些物品可以棄置於常規垃圾桶，除非另有指示



給照護者的提示

有人意外遭針頭刺傷怎麼辦：

- 擠壓遭刺傷部位直至出血
- 用肥皂和水徹底清洗該部位
- 用流水沖洗該部位至少一分鐘
- 立即致電此人的醫療照護提供者，報告該事件並獲得進一步指示

請參閱 SafeNeedleDisposal.org，瞭解在您的州或當地如何棄置尖銳物品

醫療設備安全性

在使用輸注泵或其他醫療設備時，請確保您以安全並有效的方式使用。另外，制定應急的支援計畫很重要。

您的設備和用電

大部分醫療設備需要使用接地三孔插座或者三孔突波保護器。以下是部分其他提示，協助您安全使用電力醫療設備：

- 設備放置位置應遠離水
- 避免在浴室使用設備
- 切勿用濕手觸碰設備或電線
- 電線不可置於走道
- 切勿將醫療設備插入延長線
- 若醫療設備的電線已破損或磨損，切勿使用
- 如果家裡有氧氣設備或其他電動醫療設備，請向您當地的消防局和公用事業公司報備

預防火災

- 安裝煙霧偵測器，並且每六個月換一次電池
- 在容易拿取的位置安裝有效的滅火器
- 避免使用小型電暖器



在家接受照護

應急準備

如果發生重大災難，Option Care Health 將盡一切努力確保您的安全與保護。

醫療緊急情況指南

所有 Option Care Health 註冊護士均接受過 CPR 訓練。但是，其他團隊成員可能未接受過 CPR 訓練，比如配送員或快遞員。

- 如果您需要緊急醫療照護，而此時有接受過 CPR 訓練的 Option Care Health 團隊成員在場，那麼該成員將視需要開始 CPR，並通知緊急醫療服務 / 911 (EMS)。
- 如果您需要緊急醫療照護，但在場的 Option Care Health 團隊成員未接受過 CPR 訓練，那麼他或她將通知 EMS/911。
- 如果您有預立醫療照護計畫或生前遺囑，說明您不想在心臟停止時接受心肺復甦（DNR 指令），那麼您需要將此文件交給您的 Option Care Health 臨床醫生。
- 如果 DNR 指令未在明顯位置顯示，那麼我們接受過 CPR 訓練的臨床醫生將開始 CPR，而未接受過 CPR 訓練的團隊成員將需要致電 EMS/911。

停電

如果停電，您需要採取步驟避免居家治療中斷。

1. 如果您的藥物需要冷藏，請將藥物放在有冰塊的容器直至恢復供電。

或者

如果是分批停電或者停電預計不超過一至一個半小時，請保持雪櫃門關閉。這樣，雪櫃內部應該能維持低溫幾個小時，進而繼續妥善儲存您的藥物。

2. 如果您正透過輸注泵接受藥物，那麼適用以下情況：

- 請注意，泵內部有備用電池，在電力供應時電池會保持充電狀態。停電之後，備用電池通常能持續供電四到八個小時。
- 可攜式電子泵使用二號電池、一號電池或 9 伏電池，跟您的家用電力系統分開運作。每次派送藥品和用品，Option Care Health 通常會向您提供足夠的電池，作為輸注泵供電一週之用。如果 Option Care Health 無法派送更多電池，那麼您可以在當地藥房、雜貨店或便利商店購買電池。
- 在緊急情況，如果您的輸注需求超過支架式輸注泵備用電池或可攜式輸注泵用完即棄電池的用量，那麼您或許可以連接重力點滴輸注管到藥物儲備系統，透過重力作用輸注。請致電您的藥劑師，針對您使用的藥物施用系統明確瞭解其緊急施用方法。

3. 如果您需要泵操作或用品的更多協助，請致電 Option Care Health。

災難發生前的準備

- 準備您的緊急聯絡人電話號碼清單（包括醫療照護提供者、藥房、警局、消防局、救護車和公用事業公司）
- 備案州外聯絡人電話號碼
- 事先指定家庭成員會合的位置
- 儲備至少七天用量的個人藥物，包括胰島素、止痛藥和氧氣（如有醫囑）
- 儲備至少三天用量的食物和水
- 儲備手電筒、電池供電的收音機以及額外電池以防停電
- 準備家用急救包
- 每人準備至少一套完整的衣服和鞋子供更換
- 備妥毛毯和寢具
- 備妥應急衛生用品和工具

災難發生時的應對

- 如有指示，請立即撤離
- 聽電臺並遵照緊急指示
- 如果您需要緊急醫療照護，請撥打 911
- 前往最近的避難所或醫院
- 隨身攜帶所有藥物、輸注用品和設備
- 盡快通知 Option Care Health 您的位置（如有可能，Option Care Health 將按指示提供服務）

災難發生後的善後

1. 檢查是否受傷，提供急救，並為嚴重傷患尋求協助
2. 檢查您家是否遭損害，比如燃氣洩露、溢出水、火災危害、電力問題和家居危害
3. 通知 Option Care Health 您的位置

如果您需要緊急醫療照護，請致電 911。

第 4 節

其他重要注意事項

預防在家跌倒

任何人任何時間都可能跌倒。無論您的年紀或健康狀況如何，您或您的照護者可採取許多方法減少跌倒風險。

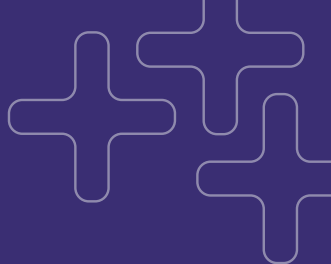
跌倒可能有許多原因：

- 視力或聽力不佳
- 因年齡造成的虛弱（65 歲或以上）
- 疾病或身體狀況影響力量和平衡
- 有跌倒記錄
- 使用步行輔助工具，比如拐杖或助行器
- 某些藥物的副作用
- 膀胱問題（衝去浴室）
- 營養不良
- 家裡有不安全因素



讓您的家更安全

許多跌倒的情況可以預防，特別是家中物品造成的跌倒。即使是微小的改變，比如調整家具位置清空過道和撤走小地毯，都可以大幅減少跌倒風險。



以下是部分您可以採取的措施，降低在家跌倒的風險：

照明

- 確保家裡照明充足，並更換昏暗或燒壞的燈泡
- 手邊常備手電筒以防不時之需
- 保持走廊、樓梯和其他常用區域照明充足
- 在走廊和浴室安裝夜燈

地板

- 撤走小地毯
- 保持地板沒有雜物
- 立即清理溢流物
- 地板請勿打蠟
- 釘好或撤走鬆動的地毯或地板覆蓋物
- 電線和吸塵器軟管勿置於過道

走廊和樓梯

- 上下樓梯時使用扶手
- 修理鬆動或晃動的樓梯或欄杆
- 在臺階邊緣安裝防滑踏板或反光帶
- 在上下樓梯時，切勿搬運阻礙視線的物品

臥室

- 使用棉質寢具，不要使用順滑材料（比如絲綢）製成的寢具

浴室

- 在浴缸、淋浴間和馬桶區域安裝扶手
- 切勿抓握或倚靠毛巾架或肥皂托盤獲得支撐
- 使用增高馬桶座並安裝扶手，協助站起和坐下
- 使用配備手持淋浴頭的淋浴椅
- 在浴缸和淋浴間鋪防滑墊
- 使用帶線的肥皂或壁裝式沐浴液分裝瓶
- 請勿鎖上浴室門，以方便他人進去協助您

其他提示

- 穿具防滑鞋底的鞋或拖鞋
- 不要使用凳子或折疊梯
- 維修龜裂、破損或不平整的人行道和走道
- 如果使用柺杖或助行器，確保更換磨損的橡膠頭
- 如果需要，確保佩戴眼鏡或隱形眼鏡，但在行走前要摘掉老花眼鏡
- 穿合身的衣服
- 在感覺頭暈時請勿站起
- 務必緩慢起身

其他重要注意事項

藥物和跌倒風險

部分處方藥和非處方藥可能會讓人感覺迷糊、虛弱或眩暈，這都可能造成您站立不穩。請跟您的醫療照護提供者談論您正使用的藥物，以及藥物對您的平衡能力可能有何影響，特別是如果您使用四種或更多處方藥。

強烈建議您在同一家藥局配所有處方藥。這樣，藥劑師可以檢查您的藥物是否可能存在有害的藥物相互作用。

以下是可能增加跌倒風險的部分處方藥和非處方藥：

- 安眠藥
- 某些抗憂鬱藥
- 部分咳嗽藥水和減充血劑
- 某些治療高血壓、心臟問題、糖尿病和過敏症等疾病的藥物

運動與營養對您照護計畫的助益

隨著年紀增長，您的體力和平衡感自然下降。但好消息是，您可以透過運動減緩下降過程，並改善身體狀況。即使少量運動也可能有益。散步、泳池的水上鍛鍊、園藝以及輕舉重都可能協助您保持健康。請向您的醫療照護提供者諮詢安全的運動計畫以符合您體能水準、身體能力和生活方式。

與此同時，您也應該跟您的醫療照護提供者討論營養。正確的食物種類和食用量也可以協助預防跌倒。例如，跳過一餐或沒吃飽都可能使您感到虛弱。這就可能影響到平衡和敏捷。請準備好告知您的醫療照護提供者您當前的飲食習慣，比如吃飯的時間、飯量、食物種類。您的醫療照護提供者可以提供部分營養指南，或者將您轉介給註冊營養師。



疼痛管理

Option Care Health 在您治療之前和期間將執行疼痛評估。如果您有任何疼痛感，請立即告知您的輸注藥劑師或護士。我們將密切跟您和您的醫療照護提供者合作，制定最適合您的疼痛緩解計畫。治療可能包括用藥或其他療法。

常見疼痛評估問題：

- 哪裡疼痛？
- 疼痛是否轉移到身體其他部位？
- 疼痛從何時開始？
- 疼痛發生的頻率？
- 疼痛的強度如何？
- 您能否描述這種疼痛？是隱隱作痛、痠痛、抽痛、劇痛、刺痛，還是灼熱痛？
- 疼痛是否有變化？
- 是否有任何因素使疼痛好轉或惡化？

旅行期間的輸注治療

最終，您可能想自行輸注，或者在您旅行時安排護士協助您輸注。我們可以安排將藥物和用品直接送到您手上，並跟您可能要接受輸注的另一地點進行協調。只要充分提前規劃，在接受輸注治療的同時，您仍可安全旅行。請在規劃行程時考慮以下幾點：

- 在開始制定旅行計畫時通知我們，以便我們協助您處理具體的旅行需求
- 告知您的醫療照護提供者詳細旅行計畫，以及您的住宿地點
- 聯絡為您辦理旅行的公司以及您將入住的地點，告知他們您需要的特別住宿要求（例如，要有雪櫃）

無菸環境

在提供患者服務時，團隊成員不得吸菸、使用任何菸草產品、使用電子菸和/或霧化菸。

Option Care Health 提供無菸草及電子菸環境。Option Care Health 設施禁止使用一切形式的菸草或任何電子菸（霧化菸）。



option care health®

Option Care Health 各分址均經過 ACHC 認可。如欲查看 HHA 號碼，請造訪 optioncarehealth.com。

©2023 Option Care Health, Inc. 保留所有權利。19OCH00013-0423