

## 預防跌倒須知(成人版)

### 一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患)：

1. 年齡大於 65 歲、2. 曾有跌倒經驗、3. 步態不穩(如:骨關節疾病、神經相關疾病)、4. 意識障礙(如躁動混亂、意識不清、失智症)、5. 睡眠障礙(日夜顛倒)、6. 肢體功能障礙(截肢、使用輪椅柺杖、助行器)、7. 營養不良、虛弱、頭暈、8. 服用影響意識或活動之藥物如:利尿劑、麻醉性止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥、9. 貧血或姿勢性低血壓、10. 乏人照顧的病患(沒有家屬在旁照護者)、11. 視障、聽障、語言障礙、產婦、12. 感染、13. 中風、14. 代謝性疾病(高血糖、低血糖、高血鈉、低血鈉、肝衰竭、腎衰竭)。

### 二、常見跌倒發生地點

1. 床邊、2. 浴廁內、3. 病房走道

### 三、跌倒後所造成後果

1. 骨折、2. 頭部外傷、3. 死亡、4. 受傷、5. 顱內出血

### 四、住院中有服用以下藥物，易造成跌倒之藥物

- 鎮靜安眠劑：容易昏昏欲睡，肌力軟弱。
- 利尿劑：頻尿，增加上廁所次數。
- 軟便劑：增加上廁所解便次數。
- 麻醉劑及止痛劑：易頭暈及疲勞。
- 抗高血壓藥：易致姿勢性低血壓。
- 肌肉鬆弛劑：易致全身肌肉無力。

### 五、如何防止跌倒之發生

1. 照顧者不管是否在旁邊，您應**拉起床欄**（右側·左側·雙側）。
2. 當您休息臥床時，請將病床調整到**最低的位置**，若已將床欄拉起，要下床時應將床欄放下來，切勿翻越。
3. 如您或照護者曾移動病床，請務必將**床輪固定**，或通知護理人員來協助您**固定床輪**，以維護安全。
4. 將常使用的物品，如：輔具、眼鏡、拖鞋、叫人鈴、尿壺等，放置在隨手可得之處。當您所需取用之物品，不在伸手可及之處，請**照顧者協助您**，若無照顧者請通知護理人員協助您。



5. 若有下床活動時(包括上廁所)，請務必**要有人跟隨於旁**，必要時使用輔具協助。
6. 協助上下輪椅，先確定輪子已固定才可活動，當輪椅閒置時也須將輪子固定，避免不慎碰觸突然移動造成跌倒。
7. 請記得**每次下床前**，必須先坐起**5-10分鐘沒有頭暈**。確定沒有不舒服的感覺後才可以下床，下床站立後若無頭暈，才可以進一步走動。
8. 下床走動時，請確認**活動空間的通暢**，避免撞到障礙物而不慎跌倒。
9. 下床轉位前，醫護人員會先測試您的下肢肌力，確認肢體支撐力足夠，再由照顧者協助轉位或下床行走。
10. 晚上睡前儘量少飲水，且在睡前先上廁所，避免因要下床上廁所，而造成跌倒。
11. 當身體虛弱、下肢無力、行動不便，可以在床邊使用便盆椅或尿壺；若脊髓損傷或膝關節受損，建議採用高位活動便盆椅。
12. 容易跌倒病人於夜間可將病床一側緊靠牆壁，另一側緊鄰陪客床，避免病人夜間未喚醒照顧者即自行下床而發生跌倒。

#### **六、預防跌倒措施 10 知：**

- 第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，請勿下床。若有需求請以紅燈鈴通知護理人員前來協助幫忙。
- 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。
- 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。
- 第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。常用物品請置放隨手取拿處。
- 第五知：護理人員已將床欄拉起時，若欲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。
- 第六知：當患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並適時予以約束保護。
- 第七知：若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
- 第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。
- 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。
- 第十知：浴廁裝置止滑設施、扶手及叫人鈴，當您住院時護理人員會介紹您及照顧者如何使用，在您有緊急情況時可以通知護理人員前來處理。

**若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務。**

預防發生跌倒  
為所有照護者共同責任  
多一分小心少一份傷害。



諮詢電話:(049)2912151  
內科病房: 1591 2591 外科病房: 2291

內科專科醫師審查(2021-04)  
埔里基督教醫院護理部編印