

預防跌倒須知



1. 誰容易跌倒，您是屬於哪一種？
2. 如何預防跌倒

✚ 個人照護部份

✚ 安全環境部份

一、誰容易跌倒，您是屬於哪一種？

1. 年紀大於 65 歲的長者或小於 5 歲的孩童。
2. 無照顧者或過去曾跌倒者。
3. 步態不穩、貧血或姿勢性低血壓、營養不良、虛弱，頭暈、意識障礙（失去定向感，躁動混亂...）。
4. 服用利尿劑、輕瀉劑、心血管等用藥，易增加如廁頻率或鎮靜安眠藥物、止痛劑等用藥，可能造成頭暈、想睡。
5. 睡眠障礙、肢體活動功能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、孕婦或頻尿之狀況。

二、如何預防跌倒

✚ 個人照護部份：

1. 應穿著大小合適衣褲以免衣褲太大絆倒造成跌倒。
2. 應穿著防滑鞋子，不要打赤腳以免造成滑倒。



3. 下床活動時，必須全程有照顧者陪伴，必要時使用輔具協助，協助上下輪椅，並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。



4. 容易跌倒的病人，當有頭暈、血壓不穩或服用鎮靜安眠藥，照顧者協助您下床或站立時應採漸進式方式，起身每個動作應放慢並坐著休息 1~2 分鐘後再移動。
5. 若您沒有固定照顧者，當更換照顧者時，請必須要有口頭或書面交班預防跌倒措施，給下一位照顧者。
6. 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。
7. 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。



8. 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。

9. 請您絕對禁止在便盆椅或馬桶上使用便盆如廁，因為便盆椅會傾斜導致不穩，造成跌倒，如廁過程照顧者必需全程陪伴。



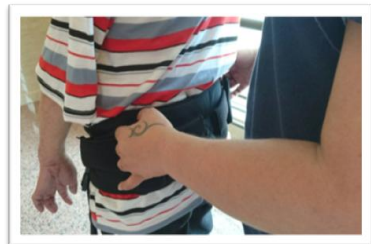
10. 當您休息臥床時，請將病床調整到最低的位置，若已將床欄拉起，要下床時應將床欄放下來，切勿翻越。

11. 當照顧者要離開您前，請先協助您完成喝水、上廁所...等需求，再行讓照顧者離開。



安全環境部份

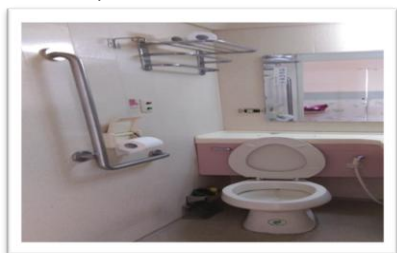
1. 將常使用的物品，如：輔具、眼鏡、拖鞋、叫人鈴、尿壺等，應放置隨手可得之處。
2. 您若是屬於容易跌倒的人，住院期間一定需要照顧者全程陪伴。
3. 當您照顧的家人呈現躁動不安、意識混亂時將造成易跌落的情形，將由醫療團隊評估，必要時徵求您們的同意及簽屬同意書後給予保護性約束。



4. 避免支撐在會傾斜、滑動的傢俱，如：床旁桌或滾輪式點滴架，下床時可以使用移位固定帶。
5. 病房與浴廁地面保持乾燥，通道保持無障礙物及充足的照明（如：夜燈或地燈）。



6. 若發現地面潮濕請您立即告知護理人員處理，以防不慎滑倒，若發現地面潮濕、洗地、拖地時有設置警示標誌，一定要特別注意。
7. 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使用。



8. 容易跌倒病人於夜間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。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：95/08/16

修正日期：105/06/07

檢閱日期：105/07/31

編號：T-Adult-039