


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

生效日期：95/08/16

修正日期：111/10/06

檢閱日期：113/04/11

編號：T-Adult-039



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、認知障礙症（失智症）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。



醫人，醫病，醫心



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。

醫人，醫病，醫心





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

♥♥♥♥♥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_____

