



真心關懷
擁抱健康

成為在地民眾最信賴的健康促進醫院



病人安全 如何預防跌倒-住院篇

為什麼要預防跌倒？

跌倒造成傷害，輕的皮肉傷，重的骨折或內出血，甚至有生命危險，造成傷害愈來愈多，預防跌倒更值得重視。

哪些人容易跌倒？

- 約年齡大於 65 歲。
- 曾經跌倒經驗。
- 意識混亂、嗜睡、呆滯和對人、時、地不清楚。
- 視力模糊不清或失明。
- 頭痛、頭暈、姿勢性低血壓。
- 步態不穩者、使用輔助助行器。
- 需要經常下床或家人協助處理大小便。
- 有使用鎮靜安眠、止痛麻醉、降壓、利尿、抗組織胺、降血糖、抗癲癇、散瞳、抗憂鬱、瀉劑等藥物。

預防跌倒的方法

使用床欄(圖一)

- 住院期間醫護人員會協助您將床欄拉起，並告知照顧者床欄的使用方式，請照顧者留意醫護人員的提醒。
- 如需下床應先將床欄放下，不可跨越床欄或由床欄縫隙下床。若家人不在旁，可按叫人鈴通知護理人員。
- 睡覺時請將床欄拉起。
- 您或您的家人住院時，如有頭暈、視力不良、身體虛弱等問題應主動告知醫護人員。
- 若有步態不穩，請勿自行下床活動，應隨時有人陪伴並使用手杖或助行器。

continued

- 服用高血壓及安眠藥物容易出現頭暈、下肢無力，請您在家人的協助下採漸進式下床，可先將床頭搖高 45 度，再慢慢坐起，無不適後再坐床緣，雙腳擺動 5 分鐘使身體適應，此時可將雙腳踩地，試試腳底、腿部可否施力，若沒有問題才可下床。(圖2)

行走時(圖3)

- 走路不穩可使用柺杖或助行器下床走動，柺杖或助行器應放在容易拿的地方。
- 請穿著合適衣褲及堅固平穩的防滑鞋，不可打赤腳。
- 地板保持乾燥，若地板潮溼，請告訴護理人員，以便通知清潔人員處理；病房保持燈光明亮且走道應保持寬敞，不可堆放物品。

如廁時(圖4)

- 注意廁所內外的地板是否潮溼，小心行走以免滑倒。
- 行動不便的病人上廁所時，應有家屬陪同，避免意外發生。
- 若廁所內光線昏暗，宜打開廁所的燈。
- 上廁所蹲下及站起時，動作宜緩慢。
- 上廁所時，有緊急事情，請按廁所的叫人鈴通知護理人員。
- 要使用鎮靜安眠藥或麻醉止痛劑前先上廁所，服藥後應臥床休息 1 小時，避免頭暈導致跌倒。
- 如使用藥物後感覺肢體無力，請使用尿壺或床旁便器。



圖一



圖二



圖三



圖四

112.01 S-A5-003

