



防跌免傷人人有責

經護理專家檢視

親愛的病友：

讓我們共同來預防跌倒，請您參與討論以下防跌措施。

◆ 您(病人)有那些跌倒危險因子呢？



- 步態不穩 (如：肢體無力、協調或平衡能力差、移位步行需他人協助 平衡能力差、移位步行需他人協助)。
- 下床感覺頭暈、虛弱。
- 年齡 ≥ 65 歲以上和年齡5歲以下。
- 意識躁動或不清。
- 曾住院期間或過去一年內跌倒。
- 知覺障礙。
- 頻繁如廁。
- 腦部、脊椎或下肢手術後。
- 藥品使用 (鎮靜安眠劑、鎮靜安眠劑、降壓利尿劑、鎮攣抗癲劑、麻醉止痛、散瞳劑)。

◆ 您(病人)跌倒後會有何傷害呢？

- 立即性傷害：挫傷、扭傷、外傷或骨折，甚至死亡。
- 心理上的傷害：焦慮症候群。
- 產生合併症，影響疾病的療程。
- 增加住院天數。
- 增加醫療資源耗用。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

◆ 您(病人)預防跌倒的措施：

- 將可能使用的物品，置於病人健側隨手可得之處，如輔具、眼鏡、拖鞋、床旁叫人鈴拉線、尿壺等。
- 能正確使用相關設施：
 - 床欄、 夜燈、 床高度放低、 床旁叫人鈴、 輔具、 輪椅、 浴廁扶手及叫人鈴。
- 您(病人)首次下床：
 - 下床前已先通過平衡測試及肌力測試（不會頭暈、腳有力量可站立，不需他人輔助就可坐立及站立，才可下床活動）。
 - 活動應採漸進方式：起身時動作放慢、或是改變姿勢時需先坐著休息1~2分鐘後再起來。
 - 下床時穿著合適衣褲及止滑鞋子，不可打赤腳。
 - 支撐身體時：避免使用會傾斜或可能滑動的傢俱，如未固定的床旁桌或帶輪子點滴架等。
 - 浴室及病房地板須保持乾燥，若地面濕滑請告知護理站。
 - 夜間入睡時將病床一側緊靠牆壁，另一側緊鄰陪客床。
 - 服用容易導致跌倒的藥物，儘量避免自行下床活動。

◆ 照顧者預防跌倒的措施：

- 離開病人時應告知醫護人員。
- 能正確使用床欄。
- 能正確協助病人下床:從健側下床。
- 活動式便盆使用前能固定輪子。
- 輪椅先固定後再移位。
- 能使用安全固定帶。
- 病人如廁時請隨侍在旁。
- 沐浴時使用『坐式洗澡椅』。
- 陪客床不用時，請收於尾以免絆倒。



問答集



1. 護理師已將床欄拉起時，若需下床可以自行放下床欄？
2. 當您需要任何協助而無家屬在旁，可以拉叫人鈴通知護理人員來協助？
3. 陪客床不使用時不須特別留意擺放位置？