

住院病人預防跌倒 12 須知

住院期間因服用藥物及體力影響，容易發生『跌倒』事件，為減少事故傷害發生，以下提供預防跌倒的方法給您參考，請您留院期間也隨時注意隔壁床的病人，讓我們一起為預防病人跌倒做把關。

一、那些人容易跌倒

1. 年紀大於 65 歲或步態不穩者。
2. 過去一年曾有跌倒紀錄者。
3. 無家屬照顧陪伴者。
4. 虛弱、頭暈、暈眩、貧血、血壓不穩者。
5. 意識混亂、躁動。
6. 視力模糊（如：青光眼、白內障）、視盲者。
7. 精神狀態差、注意力無法集中、失眠者。
8. 一側或雙側肢體無力、下肢肌力減退、行動不便者。
9. 疾病：瞻妄、帕金森氏症、退化性關節炎、失智、憂鬱症等，或罹患多種慢性病者。

二、那些情況容易跌倒

1. 服用鎮靜劑、安眠藥、麻醉止痛劑、輕瀉劑、利尿劑、降血壓藥、降血糖藥物，及抗精神病藥物、抗憂鬱症藥物者，因藥物的作用，易造成嗜睡或暈眩而跌倒。
2. 地面濕滑：常見如沐浴後地面潮濕而滑倒。
3. 照明不足、走道有障礙物而絆倒，或沒有扶手設備。
4. 床欄或輪椅等設備使用不當。
5. 衣褲過大或太長、鞋子不合腳或沒有防滑功能、僅穿著襪子或光腳走路。
6. 急於上廁所：如急尿或灌腸後急於上廁所均可能因跑的太急而跌倒。
7. 半夜或清晨起床洗洗手間，因意識朦朧加上急於如廁而增加跌倒的危險性。

住院病人預防跌倒 12 須知

三、預防跌倒 12 須知

- 第 1 知：**下床前先坐在床上一會兒（如圖一），而後擺動雙腳約 3~5 分鐘促進下肢血液回流，無不適再由家屬扶下床（如圖二）；日常生活動作皆宜緩慢，如：上廁所、下床或改變姿勢，要降低床的高度並固定床的輪子，坐於床緣時雙腳能剛好著地為主。
- 第 2 知：**有需要協助時或跌倒後立即按呼叫鈴通知護理人員（如圖三），叫人鈴應放置枕頭旁，當家屬或照顧者要離開病房時，請您事先告知護理人員。
- 第 3 知：**常用物品應放在床旁桌或手易拿到處（如圖四），如：開水、衛生紙及叫人鈴等。
- 第 4 知：**使用活動點滴架或輪椅，應先推至方便下床側（如圖五）並避免絆倒。
- 第 5 知：**臥床時雙側床欄杆應拉起，下床需放下床欄杆，切勿翻越床欄下床（如圖六）。
- 第 6 知：**病房內燈光要保持明亮，夜間走道和浴室皆應有適度照明，通道不要有障礙物，病床輪子要固定（如圖七）。
- 第 7 知：**當病人有意識不清、躁動等，應將床欄拉起（如圖八），以防不慎跌落。
- 第 8 知：**穿著大小合宜衣褲，勿過大或過長（如圖九），衣褲開襟處應將鬆緊帶綁好（如圖十），若小件衣褲袖子仍過長可協助反摺；鞋子也應大小合適、平穩、厚底、防滑（如圖十一）、低跟。若鞋底磨損應更換。



圖一 先坐床邊適應



圖二 家屬攙扶下床



圖三 需協助請按呼叫鈴



圖四 物品放在手易拿處



圖五 輪椅推至下床側



圖七 病床輪子要固定



圖八 床欄拉起



圖六 勿翻越床欄下床

住院病人預防跌倒 12 須知

第 9 知：地面隨時保持乾燥，若有潮濕，立即通知工作人員。

第 10 知：如廁時須有人在旁扶持，尤其如廁後身體開始移位時，浴廁有扶手（如圖十二）可讓病人支撐，若無法自行行動應以呼叫鈴（如圖十三）尋求護理人員協助；如需床上或床旁使用便盆、尿壺、便盆椅且無人陪伴時，請按呼叫鈴由護理人員協助。



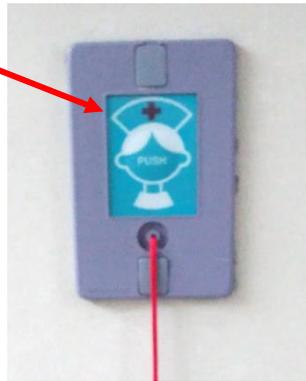
圖九 衣褲避免過長



圖十 合宜的衣褲



圖十二 浴廁扶手



圖十三 浴廁呼叫鈴



圖十一 防滑脫鞋

第 11 知：鼓勵睡前減少飲水量並先排空膀胱，減少夜間如廁機會；對於體力虛弱建議於床上（或床旁）如廁者，所使用的便盆、活動式便盆椅或尿壺等須放置在方便拿取的床旁，且照護者應隨時清潔保持便盆椅在可使用狀態。

第 12 知：步態不穩者，需有人陪伴在側，下床時使用助行器輔助，建議四腳較為穩固；於家中有使用行走輔助器活動者請將拐杖、助行器等帶至醫院使用，以利活動。

參考資料

邱燕甘、戴雪玲、楊佩欣（2021）。運用多重因子介入降低住院病人傷害性跌倒發生率。《志為護理》，20(2)，75-86。

楊鎮宇、林淑媛（2023）。住院老人跌倒評估、處置與預防。《領導護理》，24(2)，23-33。
[https://doi.org/10.29494/LN.202306_24\(2\).0003](https://doi.org/10.29494/LN.202306_24(2).0003)