

# 預防跌倒 10 知(成人版)

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

## 一、那些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患)：

1. 年紀大於 65 歲
2. 乏人照顧的病患
3. 曾有跌倒病史
4. 步態不穩
5. 貧血或姿勢性低血壓
6. 營養不良、虛弱、頭暈
7. 睡眠障礙
8. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂等)
9. 肢體功能障礙
10. 服用影響意識或活動之藥物例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥

## 二、預防跌倒措施 10 知：

第一知：當您有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，請勿下床。若有需求請以紅燈鈴通知護理人員前來協助幫忙。

第二知：當您需要任何協助而無家屬在旁時，請立即以紅燈按鈴通知護理人員前來幫忙。

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。

第四知：物品請盡量收於床頭櫃裡，以保持走道寬敞。常用物品請置放隨手取拿處。

第五知：護理人員已將床欄拉起時，若欲下床請先將床欄放下或請護理人員前來協助，切勿自行翻越。

第六知：患者有躁動、不安、意識不清時，會適時給予約束，請將二側床欄拉起，病床一側可靠近牆面，陪客椅緊鄰病床，需持續有人陪伴病人，不可獨自留病人於病房，若需暫時離開，請務必記得將病人約束起來，並告知醫護人員。

第七知：若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。

第九知：病房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒狀況。


第十知：在廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

## 三、以下是你必須要特別注意的事項：

1. 請記得每次下床前，必須先坐起 5-10 分鐘，並視需要可備妥輔具，沒有頭暈不舒服的感覺後才可以下床，下床站立後若無頭暈，再原地踏步，若無不適，才可以進一步走動。

2. 下床走動時，請先**移除走道以及廁所之障礙物**以保持活動空間的通暢，避免一邊協助病人一邊移除障礙物而不慎跌倒。
3. 若在下床時以及走動的過程中，有頭暈無力症狀時，請立即坐下或蹲下，避免發生跌倒。
4. 腿無力或頭暈的病人，若有下床活動時(包括上廁所)，請務必要人跟隨於旁，並一同進入廁所協助，以預防廁所內發生跌倒的情形。
5. 照顧者有必要離開病房前，請先協助病人上廁所，並將四週床欄拉上，叫人鈴放置病人隨手可拿取之處，並告知護理人員後再離開。
6. 暫時離開也不可讓病人獨自坐於床邊。
7. 病人行動不便、腹瀉、頻尿情形時，可於床上使用看護墊，並將床旁便盆椅放置於床邊使用，也可向單位護理師取用自費尿壺或便盆。
8. 本院將於床尾掛置「每日環境及設備查檢表」-提醒病人本身及家屬，以及醫院同仁，隨時注意病房內的環境及設備，以預防造成跌倒的風險。

### **住院期間【容易跌倒病人】請務必有家屬留院照顧**

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021年09月校閱