

預防跌倒 Falls prevention

一、跌倒高危險群：

- (一)年紀大於 65 歲或小於 5 歲
- (二)過去一年曾有跌倒的紀錄
- (三)無家屬照顧陪伴者
- (四)一側或雙側肢體無力、行動不便
- (五)步態不穩
- (六)服用影響意識或活動的藥物（利尿劑、止痛劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥、輕瀉劑、肌肉鬆弛劑）
- (七)意識障礙（失去定向感、躁動混亂...）
- (八)頭痛、虛弱、頭暈
- (十)貧血或姿勢性低血壓
- (十一)頻尿、腹瀉、失禁或上廁所需協助
- (十二)視力受損者

二、哪些情況容易跌倒：

- (一)地面濕滑
- (二)床欄或輪椅等設備使用不當
- (三)照明不足、走道有阻礙物
- (四)衣褲過大或太長、鞋底太滑或僅穿著襪子
- (五)尿急或灌腸後均可能因如廁時跌倒
- (六)半夜、清晨起床如廁，因意識朦朧而增加跌倒危險性



紅燈鈴使用



床欄正確使用



褲管勿過長

三、預防跌倒的方法：

(一)病人方面：

- 1.當您有服用安眠藥或感覺頭暈、血壓不穩時，下床應先坐在床緣，頭不暈時再由陪伴者扶下床
- 2.若您是剛生產完、手術後或是身體虛弱的病人，第一次下床須有專業人員陪伴，先練習床上坐起，待頭不暈時再採漸進性下床方式，可將床頭搖高 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

【續後頁】

- 床，以避免因身體不適引起跌倒
- 3.當您需要任何協助而無陪伴者時，請立即按下「呼叫鈴」告知護理人員，不要單獨下床活動
 - 4.若您有使用床欄，於下床前應先將床欄放下來，切勿翻越床欄
 - 5.勿嘗試自行站立
 - 6.行走時，若覺得頭暈或無力時，應立即坐下或蹲下
 - 7.切勿打赤腳及要穿著防滑鞋子
 - 8.穿著長短合宜衣褲

(二)照顧者方面：

- 1.對於高危險跌倒病人，預防獨自下床
- 2.協助臥床病人下床時，病人需在床邊坐起休息 3-5 分鐘，頭不暈再下床
- 3.病人下床時需慢慢站起，於床邊先原地踏步數步，無不適再協助走動
- 4.當您照顧的病人下床行走或步態不穩時，請全程跟隨在病人身旁，扶持病人行走，切勿只在旁觀看

(三)環境安全方面：

- 1.床頭懸掛「預防跌倒」標示牌
- 2.休息時可將床欄拉起
- 3.紅燈、尿壺、助行器置於隨手可及之處
- 4.走道無障礙物有連續性扶手
- 5.使用輪椅或便盆椅等輔具時需先固定輪子
- 6.浴室要設立緊急呼叫鈴，上廁所時有緊急狀況面要保持乾燥，若地板潮溼，請告訴護理人員
- 7.病房保持燈光明亮且走道應保持寬敞，不可堆放物品



四、參考資料

- 李和惠等(2019)·內外科護理學下冊(六版)·台北：華杏。
- 楊斐卿、曾惠珍(2017)·簡化住院病人跌倒風險篩檢表·榮總護理，34(1)。
- 馮容芬等(2020)·成人內外科護理學下冊(八版)·台北：華杏。

No.H0102

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂