



## 住院預防跌倒衛教單

114.09.07(3)

### 一、 哪些病人容易跌倒:

年紀大於 65 歲、步態不穩、無家屬在旁的病人、有跌倒病史、貧血 或姿勢性低血壓、肢體功能障礙(截肢或使用輔具)、使用影響意識或活動之藥物，例如：利尿劑、瀉劑，鎮靜安眠劑，心血管藥物，骨骼肌鬆弛劑、營養不良、虛弱、頭暈、意識障礙(失去定向感、躁動混亂等)、睡眠障礙(日夜顛倒)、手術後病人。

### 二、 如何預防跌倒:

**病床:** 保持病床降至最低，雙側床欄拉起，隨時注意床輪子是否有固定、搖桿是否收好



**如廁:** 病人上廁所，家屬應陪伴，如廁時若發生緊急事故，可按廁所內呼叫鈴通知護理人員。



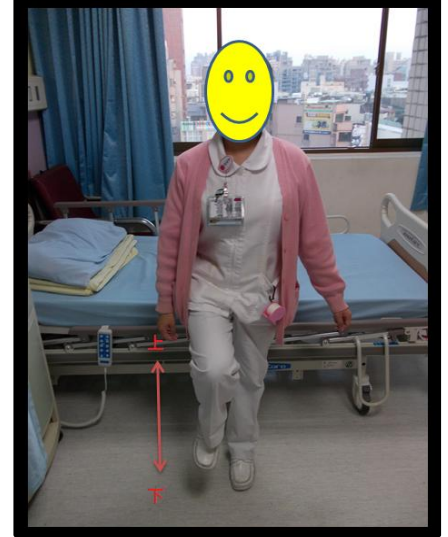
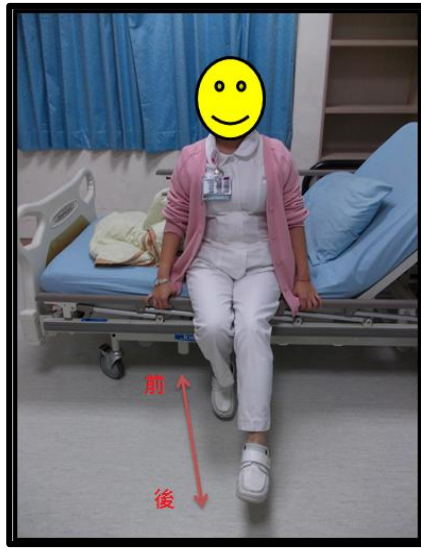
**病人:** 病人應穿合身衣著，請病人穿著防滑鞋滑鞋，勿打赤腳，避免滑倒。

**家屬陪伴:** 睡在靠近病床邊，若離開病室，需告知護理人員，並將叫人鈴或尿壺(便盆)放置病人身邊。



**活動：**當病人頭暈不適情形時，下床前應採漸進式下床活動方法如下：

- 步驟一、坐：床上坐起，於床上擺動雙手 5 次。
- 步驟二、擺：移至床緣，於床緣擺動雙腳 5 次。
- 步驟三、站：床邊站立，於床邊踏步 5 次。



**環境物品：**物品請收於櫃內，以維持走道寬敞，保持燈光明亮；浴室及病房地板，需保持乾燥，以預防滑倒。

**輔具使用：**病人與家屬需瞭解上下床（輪椅）及使用輔具之安全步驟，並確定先固定會滑動之輔具再移位。

