

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	護理部	編號：衛教-護理-02
主 題	防跌免傷，人人有責	2023.03.01 訂定
製作單位	A66 病房	

一、 住院與家中的環境不同，病人的身體狀況也與生病前不同，下列情境容易跌倒：

(一) 健康因素：

- 1.過去一年曾經跌倒過。
- 2.65歲以上或5歲以下。
- 3.感覺頭暈、視力模糊、四肢無力。
- 4.無法單腳站立超過5秒。
- 5.從有扶手的椅子上站起，不需依靠任何輔助物，往前走三公尺，回轉再走回來坐下，無法在12秒內完成上述動作。
- 6.患有巴金森氏症、癲癇、關節炎或中風等。
- 7.頻尿、解尿不乾淨、腹瀉、失禁。
- 8.行為混亂、躁動。
- 9.久病第一次下床或當天手術、麻醉後下床。
- 10.不顧體力狀況堅持下床或下床時不喜歡或不好意思麻煩別人。
- 11.身上有點滴、引流管等活動不方便。

(二) 藥物因素：服用鎮靜劑安眠藥、降壓藥、輕瀉藥、降血糖藥、抗精神病藥、抗憂鬱劑、抗癲癇藥、抗巴金森氏症藥物、抗癲癇藥、肌肉鬆弛劑、抗組織胺藥、麻醉止痛藥、利尿劑、心血管用藥。

(三) 環境因素：

- 1.輪椅、便盆椅未拉剎車桿或腳踏板未收起。
- 2.地面溼滑：如浴廁地板溼滑、打翻茶水或尿壺未及時處理乾淨。
- 3.有障礙物：如電線、門檻、輔助器、醫療用品等擺放位置不當。
- 4.用品如水杯、尿壺、呼叫鈴、輔助器等未放您容易取得之處。
- 5.不夠明亮。

(四) 其他因素：例如：陪伴者離開時未將呼叫鈴交給病人使用或未告知護理師、更換照護者未再交班預防跌倒注意事項

二、 跌倒會導致那些傷害呢？

跌倒是住院當中最常見的意外，半數以上跌倒會伴隨著身體的傷害，輕則擦傷、瘀青、腫塊，嚴重會造成頭部受傷、關節脫臼、骨折，嚴重跌倒會造成長期臥床，甚至死亡。不管傷害大小，皆會造成個人身體不舒服及家人、照護者的擔憂，因此瞭解跌倒防範措施是您不可忽視的！

三、 住院中預防跌倒的方法：

(一) **避免自行下床走路**：當護理人員在您床尾的牆上插入『**注意防跌**』標示牌(圖一)時，是讓您知道獨自下床容易跌倒，若您非要下床，一定要有人在旁陪伴幫助您，請您一定要按呼叫鈴。



圖一：注意防跌標示牌

- (二) 平日在床上可做一些**抬臀或抬腿**的動作，每個動作5~10秒，重複5~10次，以增加兩腳的力量。
- (三) 若睡前要服用鎮靜安眠藥，請服藥後先上廁所再睡覺。
- (四) 下床前採取側身下床「**先坐著不暈時→再站立等不暈時→走動**」動作，並注意身上的點滴及引流管。
- (五) 若您感覺**頭暈**，請您下床前採取**漸進緩慢**變換姿勢的方法。躺床上許久第一次下床，或行走當中感到眩暈，則應立即暫停走動，立即蹲下或拉身旁不會滑動的物件，如走廊扶手、床尾板等，減少傷害，並請求協助，容易滑動的物品請勿作為支撐，例如點滴架及床上桌。
- (六) 常用物品放容易拿取處：如水杯、尿壺、拖鞋、呼叫鈴、拐杖、輔助器、手機等，應放於您可以立即取用處，以減少跌倒發生。
- (七) 如果您有排泄上的問題，需要常常上廁所，一定要有人在旁全程陪伴，或按呼叫鈴由護理師協助使用床旁便盆椅(圖二)，請勿單獨上廁所。
- (八) 勿跨越床欄下床：護理人員為保護您，可能會拉起床欄，若您需下床時，請按呼叫鈴(圖三)或叫醒旁邊照顧者協助放下床欄。



圖二：便盆椅



圖三：呼叫鈴

- (九) 地面乾燥：若發現室內及浴廁地面溼滑，請立即向護理人員反應處理，以免滑倒。
- (十) 光線充足：若您感到光線不足，請通知護理人員或照顧者開燈。
- (十一) 合宜的衣褲及鞋子：避免穿過長的衣褲導致絆倒，鞋子要穿可包住腳的止滑鞋底（圖四），避免赤腳或僅穿襪子。



圖四：合宜的衣褲和鞋子

- (十二) 護理人員提供您輔助器時，會教導正確使用方法並置放方便取用的位置，請您按指導正確使用，若有任何問題請告知護理人員。
- (十三) 當您的家人或照顧者有事離開或無法一人扶持您時，請務必告知護理人員多加探視及提供幫助，不要怕麻煩護理人員！

四、居家預防跌倒的方法：

- (一) 在家仍可做一些抬臀或抬腿的動作，增加兩腳力量，每天依體力逐漸增加活動次數。
- (二) 採取漸進式下床，並視需要選用合適的助行器或拐杖。若自覺頭暈或無力時，應立即暫停走動，先蹲下或拉住身旁不會移動的物件扶持坐下，並請求家人協助，不要怕麻煩家人。
- (三) 注意居家活動範圍光線要足夠，若不足須增加照明，保持地面乾燥，避免潮濕與過度光滑，可於床旁鋪設防跌軟墊。
- (四) 減少走道的地面障礙物（如電線、雜物），並在家具尖銳處加上泡綿或防撞條，門檻及階梯可以用顏色對比增加辨識度。
- (五) 家中座椅應穩固，不使用有滑輪的椅子，且最好有扶手設計，避免太低和太軟的椅子（如沙發）。
- (六) 浴室：建議在牆面、馬桶、浴缸旁邊裝設扶手，止滑墊可鋪滿整個浴室，並放置一張有靠背及扶手的沐浴椅、門檻前要設置止滑的腳踏墊，門檻要有特別標示如顏色或夜間亮光條，以免不慎絆跌。夜間睡眠可於床旁放置便盆椅或尿壺，上廁所要有足夠照明。
- (七) 若有需要評估居家動線及無障礙設施，可向社會局申請居家職能治療師到宅評估。
- (八) 若在家經常跌倒，建議諮詢家醫科門診，由醫師提供專業協助！

參考資料

病人安全資訊網 (2022, 11 月 01 日) · 111-112 年度醫院醫療品質及病人安全工作目標· 取自

<https://www.patientsafety.mohw.gov.tw/xcdocb/cont?xsmsid=0M069415939762306582&sid=0M097409742842629654>

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), 98-108。 <http://doi:10.6142/VGHN.34.1.98>

衛生福利部護理及健康照護司 (2019, 12 月) · 平衡能力評估與跌倒預防、照護與指導方案指引· 取自 <https://dep.mohw.gov.tw/donahc/cp-4644-50597-104.html>

衛生福利部國民健康署 (2019, 12 月) · 長者防跌妙招· 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1193>

Hill, K. D., Suttanon, P., Lin, S. I., Tsang, W.W. N., Ashari, A., Hamid, T. A. A., Farrier, F., Burton, E. (2018). What works in falls prevention in Asia : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Geriatrics*, 18(3), 1-21. doi:10.1186/s12877-017-0683-1

Tricco, A. C., Thomas, S. M., Veroniki, A. A., Hamid, J. S., Cogo, E., Striffler, L., Khan, P.A., Robson, R., Sibley, K.M., MacDonald, H., J Riva, J.J., Thavorn, K., Wilson, C., Holroyd-Leduc, J., Kerr, G.D., Feldman, F., Majumdar, S.R., Jaglal, S.B., Hui, W., Straus, S. E. (2017). Comparisons of interventions for preventing falls in older adults a systematic review and meta-analysis. *American Medical Association*, 318(17), 1687-1699. doi:10.1001/jama.2017.15006

圖一-圖四、屏東榮民總醫院 A66 病房拍攝，授權使用

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！