

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	護理部	編號：7000060
主 題	防跌免傷，人人有責	2005.01.18 訂定
製作單位	37 病房	2019.05.07 十修

一、 住院與家中的環境不同，病人的身體狀況與生病前亦不同，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。
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. 地面有障礙物：如電線、門檻、輔助器、醫療用品等擺放位置不當。
4. 日常用品如水杯、尿壺、呼叫鈴、輔助器等未放您容易取得之處。
5. 光線不夠明亮。

(四) 其他因素：_____

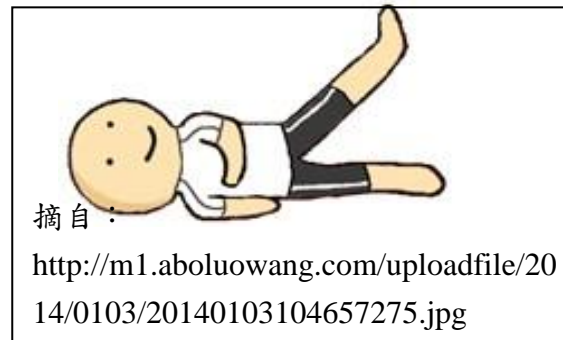
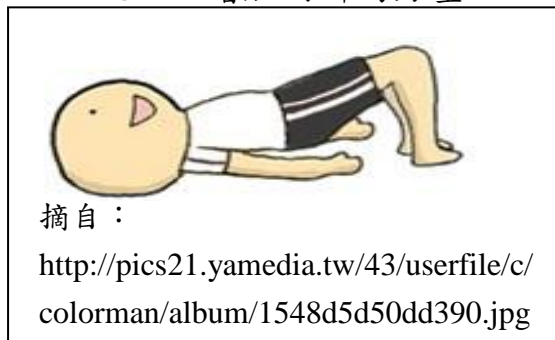
二、 跌倒會導致那些傷害呢？

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，嚴重會造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血、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『小心跌倒』標示牌時，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。
- (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，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，請按呼叫鈴或叫醒旁邊照顧者協助放下床欄。

- (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，鞋子要穿止滑鞋底，避免赤腳或僅穿襪子。
- (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，建議諮詢高齡整合門診，由醫師提供專業協助！

您的安全，我們關心!

參考資料

- 病人安全資訊網 (2016, 6 月 30 日) • 105-106 年度醫院醫療品質及病人安全工作目標 • 取自 http://www.patientsafety.mohw.gov.tw/big5/News/News_view.asp?id=540&cid=2
- 衛生福利部國民健康署 (2014, 10 月) • 長者防跌妙招 • 取自 <http://www.hpa.gov.tw>
- Hill, K. D., Suttanon, P., Lin, S. I., Tsang, W.W. N., Ashari, A., Hamid, T. A. A.,... ,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

- Luk, J. K. H., Chan, T. Y., & Chan, D. K. Y. (2015). Falls prevention in the elderly: translating evidence into practice. *Hong Kong Medical Journal*, 21(2), 165–71. doi:10.12809/hkmj144469
- Phelan, E. A., Mahoney, J. E., Voit, J. C., & Stevens, J. A. (2015). Assessment and Management of Fall Risk in Primary Care Settings. *Medical Clinics of North America*, 99, 281–293.
- Tricco, A. C., Thomas, S. M., Veroniki, A. A., Hamid, J. S., Cogo, E., Striffler, L.,...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

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！