

出院病人預防跌倒之護理指導

一、哪些情況下容易跌倒(高危險群病人)?

- 年紀大於 65 歲或小於 6 歲者
- 過去曾有跌倒之情形
- 最近有暈眩或暈倒的情形
- 身體感到虛弱或疲勞
- 視力模糊不清，如白內障、老花眼
- 剛睡醒想下床
- 有腹瀉或頻尿的情形
- 步態不穩或肢體活動功能障礙
- 意識不清楚或躁動
- 無法了解或不遵循指示
- 曾有掙脫約束或爬越床欄的情形
- 服用影響意識或活動之藥物，如：
 - (1)利尿劑
 - (2)鎮靜止痛劑
 - (3)輕瀉劑
 - (4)鎮靜安眠藥
 - (5)降血壓藥物
 - (6)降血糖藥物
 - (7)骨骼肌鬆弛劑
 - (8)抗組織胺藥
- 無家屬陪伴者
- 地面濕滑，室內燈光昏暗不明
- 行動不便，須使用輔具者

二、您知道且做了哪些預防跌倒的措施（您能做到的請✓；未✓護理師會加以協助或說明）。

【病人篇】

- 依醫師指示服藥，以避免產生多種藥物間的交互作用。當您有服用安眠藥或感到頭暈、血壓不穩時，下床應先坐在床緣，擺動雙腳，感到不暈時，再由家屬扶下床。
- 盡可能減少就寢前水份的攝取，於就寢前應先請家屬協助如廁。

- 如廁時，有緊急事故，呼叫家屬求助。
- 如廁蹲下或站起來時，動作應緩慢並利用廁所的扶手支撐身體。
- 房間盡量保持燈光明亮。
- 夜晚睡覺時盡可能打開床頭小燈，避免因光線不足而發生跌倒。
- 若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
- 應穿防滑鞋，購買合腳的鞋子、拖鞋、襪子，底面要粗糙、防滑，且鞋內不要墊有太厚的鞋墊，以免影響腳底感覺；切勿打赤腳。
- 地面有水或濕滑時，請家人協助擦乾，切勿自行通過，以防不慎跌倒。
- 能依護理師的出院指導，正確安全使用拐杖或四腳拐杖、助行器、輪椅等輔助器材。
- 若家中使用電動床，能依護理師的出院指導，正確且安全的使用病床（如：調降病床的高度、固定滑輪等）、搖桿及床欄。

【家屬篇】

- 家屬或陪伴人員在離開時，把病人需要的物品：如尿壺、叫人鈴或隨身用物等，放置於病人隨手可及處。
- 先安排好病人處理如廁等問題後再離開，且離開時間不宜過長。
- 協助下床如廁時，請陪同跟入，勿只在門外等候。
- 高危險群病人易發生跌倒意外，應請家屬儘量陪伴在旁，以提供適當的協助與照護。
- 當您所照顧的病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護。
- 病人下床時應先檢查病床有無固定，讓他坐在床緣休息一下，無頭暈感時再協助攙扶下床。
- 病床高度盡量調低，以降低跌傷程度。
- 請將物品收入櫃子內，以保持走道寬敞，病床搖桿需隨時放回原位，以防絆倒。
- 若病人衣褲太大時，請幫他更換合適的衣褲。
- 應依照視力配戴眼鏡，並採用防碎鏡片，以防止意外產生。
- 保持燈光明亮，尤其是樓梯、走道、浴室、臥室等個案經常活動或容易跌倒的地方，夜晚應留夜燈。
- 浴室及廁所地面隨時保持乾燥或加鋪止滑墊。
- 使用安全的輔助器材如拐杖、助行器及輪椅等，並將其放置於方便

拿取處。

- 使用輪椅前，先固定輪椅輪子，再扶病人坐上去。
- 協助病人做肢體運動，規律運動可增進肌肉的強度與關節的靈活度。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機_____