

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	94.01.18 訂定
製作單位	65 病房	98.10.13 四修
		100.03.31 審閱

親愛的病友及家屬，您好：

住院與家中的環境不同，您的身體狀況亦不同，下列情境容易造成跌倒：

- 1. 床欄及床下輪子未固定、床欄故障、不會用床欄或跨越床欄下床。
- 2. 輪椅未固定好或腳踏板未收起。
- 3. 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。
- 4. 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。
- 5. 身上有點滴、引流管等。
- 6. 用品：如水杯、尿壺、呼叫鈴、輔助器等未放您容易取得之處。
- 7. 光線不夠明亮。
- 8. 服用降血壓、降血糖、安眠藥等會引起頭暈不舒服的藥物。
- 9. 因頭暈、視力不好、走路不穩。
- 10. 體力變差、下床時不喜歡別人協助。
- 11. 其他



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，重則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！

預防跌倒的方法：

- 避免自行下床走路：當護理人員在您床尾牆上插入『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，

請您一定要按護士呼叫鈴。

- 採取「先坐→再站立→走動」動作：若您感覺頭暈，請您下床前應採漸進緩慢更換姿勢的方法。行走當中及躺床上多時，第一次下床，若感到眩暈，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。
- 常用物品放容易拿取處：如水杯、尿壺、拖鞋、呼叫鈴、輔助器等，應放於您可以立即取用處，以減少跌倒發生。
- 如果您有排泄上的問題，需要常常上廁所，一定要有人在旁陪伴幫忙。
- 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，請按護士呼叫鈴或叫醒旁邊照顧者協助放下床欄。
- 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。
- 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。
- 合宜的衣褲及鞋子：避免穿過長的衣褲導致絆倒，鞋子應為止滑鞋底。
- 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。
- 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。

您的安全，我們關心！

參考資料：

陳玉枝(2007, 7月6日)·預防住院病人跌倒-台北榮總經驗分享·2008, 6月16日取自
[http://www.patientsafety.tw/upfile/www/02_BTS1-北榮防跌經驗\(陳\).pdf](http://www.patientsafety.tw/upfile/www/02_BTS1-北榮防跌經驗(陳).pdf)

Ganz,D.A.,Bao,Y.,Shekelle,P.G.,Rubenstein,L.Z.(2007)Will My Patient Fall? *Journal of American Medical Association*, 297 (1) ,77-86。

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，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫或告知護理人員，以免延誤病情！