

一、下床活動注意事項

- (一)病人若感到身體虛弱不適、頭暈、服用特殊藥物(安眠藥、降壓劑、利尿劑、止痛麻醉劑、降血糖劑、抗組織胺劑等)，或長時間臥床、手術後第一次下床者，一定要有人在旁陪伴，不可起床後立即下床，請採漸進性下床，避免引起姿勢性低血壓或暈倒現象。
- (二)漸進性下床『555』步驟：下床動作要緩慢，**①**請先將床頭搖高45-60度5分鐘，如果會頭暈馬上將床頭搖平，等到不會頭暈再慢慢搖高床頭；**②**坐於床緣至少5分鐘；**③**再站立於床旁5分鐘，確定沒有眩暈、下肢乏力或不舒服，才可開始走動。



- (三)下床如廁最容易發生跌倒，請於如廁後起身前，先確定無不舒服，緊握安全扶手，在他人扶持下緩慢站立約3-5分鐘後，若無眩暈、下肢乏力或其他不舒服才可走動。
- (四)如果有感覺不舒服或頭暈現象時，應馬上就近找地方坐下或躺下，然後可先將頭低下，眼睛閉上放輕鬆，請立即找醫護人員處理。

- 二、當照顧者欲離開時，將病人常使用之物品置於伸手可及之處，以免造成病人因欲取東西而跌倒。離開前，務必告知護理人員，且提醒病人若需要任何協助，請立刻以紅燈通知護理人員。
- 三、床欄拉起時，若要下床應先將床欄放下，請勿跨越床欄。
- 四、在使用活動馬桶或輪椅前，請確實固定妥當；當移動病人下床，必要時可尋求護理人員協助。
- 五、若有發現床欄、輪椅、活動馬桶椅損壞而無法固定時，或當地面濕滑時，請立即告知護理人員，以保護病人避免跌倒發生。
- 六、住院期間，勿讓病人自行下床，請隨時有人在旁陪伴，注意病人活動時的安全。

- 七、當病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起或予以保護性約束，以避免病人跌倒。如您同意約束，請告知醫護人員並簽署約束同意書。
- 八、請維持適當室內光線，以利照明。
- 九、收起陪病沙發椅，物品請儘量收於櫃內，以保持走道通暢。
- 十、穿著合身的衣褲且穿防滑材質的鞋子，以避免跌倒。
- 十一、若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線-台北總院(02)25713760、新竹分院(03)6118865、台東分院(089)310150轉 624，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00，週六上午 9：00-12：00。

祝您 平安健康