

保命防跌-預防跌倒衛教單

(依病人實際狀況勾選)

一、哪些病人容易跌倒 (高危險群病人)

- ☐ 年齡大於 65 歲以上。
- ☐ 主訴頭暈、眩暈、虛弱、無力。
- ☐ 視力異常。
- ☐ 服用鎮定安眠藥、軟便劑、降壓劑、利尿劑、降血糖藥物者。
- ☐ 排泄不正常：腹瀉、頻尿、失禁或如廁需要協助。
- ☐ 住院中或過去一年有跌倒經驗。
- ☐ 無法自行平穩站立或需使用輔具：助行器、拐杖、輪椅、步態不穩。
- ☐ 執意下床(無法配合使用床欄及約束、不能獨自下床卻執意下床、陪伴者為老年人或行動不便者)。



二、跌倒後可能造成的問題？(跌倒易受傷，實在跌不起…)

1. 瘀紫、擦傷、挫傷、撕裂傷。
2. 骨折。
3. 頭部外傷。
4. 顱內出血。
5. 增加住院天數及醫療費用。
6. 死亡。



三、防跌「藥」知道，危險「藥」乎你知：

- ☐ 鎮靜安眠藥：易疲倦、頭暈、步態不穩。
- ☐ 軟便藥：增加如廁解便次數。
- ☐ 降血壓藥：易導致姿勢性低血壓、頭暈。
- ☐ 利尿劑：頻尿，增加上廁所次數。
- ☐ 降血糖藥：易導致低血糖症狀、頭暈、無力。



圖片取自參考資料及自行拍攝

四、住院保命防跌-你我需知

- ☐ 四周床輪需固定、呼叫鈴置於病人隨手可拿處。
- ☐ 請選擇合身的病人服，避免褲子太長而絆倒。
- ☐ 住院期間請穿著防滑鞋，避免活動時滑倒。
- ☐ 服用易跌倒藥物(鎮靜安眠藥、軟便劑、降壓劑、利尿劑、降血糖藥)當感到頭暈無力、血壓不穩定時，請勿下床。
- ☐ 當身體不適需協助時，請立即按呼叫鈴，通知護理人員協助。
- ☐ 四周床欄拉起時，勿從床欄縫隙下來、勿跨越床欄。
- ☐ 肢體無力或步態不穩者，應使用適當的輔具(輪椅、拐杖、助行器)，陪病者要陪伴在側。
- ☐ 下床需採漸進式，請先坐床緣 5 分鐘，確認頭不暈再下床，必須有陪病者陪伴。肌力運動請掃下方 QR code 內容。
- ☐ 陪病者外出前，請依陪病外出卡，確認「病」「人」「已」「安」「全」後，**並告知醫護人員陪病者有事外出，待醫護人員確認後，才可離開病房。**
- ☐ 病人意識混亂、躁動時，為預防跌倒，應將四周床欄拉起，適時反應，由醫護人員評估保護性約束時機。
- ☐ 睡前應如廁，減少夜間下床如廁機會。
- ☐ 地板濕滑時，請告知工作人員處理，避免滑倒。

預防跌倒衛教



平躺肌力運動



坐姿肌力運動



站姿肌力運動



參考資料：

張佳琪、謝至鏗、謝至鏘(2021)・長者防跌妙招手冊・台北市：衛生福利部國民健康署。

馬定慧、陸詩、陳佳瑋、黃馨(2022)・降低住院病人跌倒發生率・源遠護理，16(增訂刊)，40-48。[https://doi.org/10.6530/YYN.202209_16\(S\).0006](https://doi.org/10.6530/YYN.202209_16(S).0006)

<https://xsj.699pic.com/tupian/0q3xe3.html>

諮詢電話 02-26723456 轉 6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院