

預防跌倒衛教單

一、容易跌倒病人

- 1.年齡大於65歲以上及5歲以下。
- 2.意識障礙(失去定向感、躁動混亂)。
- 3.主訴頭暈、眩暈、虛弱感及視力異常。
- 4.排尿解便不正常(失禁、頻尿、腹瀉)。
- 5.無法平穩站立或步態不穩(需使用拐杖)。
- 6.服用影響意識或活動之藥物，例如：
 - (1)輕瀉劑/軟便劑/利尿劑。
 - (2)鎮靜安眠劑/抗憂鬱劑/抗精神病藥/麻醉藥。
 - (4)血管擴張劑/抗心律不整/毛地黃。
 - (5)降血糖劑。
- 7.一年內曾有跌倒病史。

二、預防跌倒注意事項

- 1.上下床時請確認床的高度及床輪固定，床欄要隨時保持雙側拉起。
- 2.呼叫鈴放在病人可自行伸手拿取的位置，並衛教病人若陪病者不在旁陪伴，需協助時請立即以呼叫鈴通知護理人員。
- 3.照顧肢體無力的病人，協助使用尿壺或便盆。
- 4.病人下床活動使用輔具時，如：拐杖、助步器及輪椅等，需隨時陪伴扶持。
- 5.提醒病人睡前先上廁所，減少夜間如廁的機會，若仍需夜間如廁，建議可增加小夜燈使用，避免視線不良發生跌倒。
- 6.協助病人沐浴或如廁前先備齊用物，勿使病人獨處浴室，如廁時有緊急事故，請按廁所內呼叫鈴告知護理人員。
- 7.下床時病人若感到頭暈，應先坐於床緣5~10分鐘，待情況改善後再扶助病人下床。
- 8.確認病人穿著的衣褲不會有因過長導致絆倒的顧慮，所穿的拖鞋具防滑效果。
- 9.病人有躁動、意識不清時請將床欄圍起並固定床輪，請配合保護性約束，需有醫護人員判斷a 才可鬆開。

參考資料：

- 1.趙師萱(2020)・老年族群跌倒相關藥物及預防跌倒照護探討・彰化護理，27(3)，2-5。
[https://doi.org/10.6647/CN.202009_27\(3\).0002](https://doi.org/10.6647/CN.202009_27(3).0002)
- 2.陳嘉玲、黃威翔、楊喬安、林儀貞(2020)・降低某區域醫院住院病人跌倒發生率－專案報告・醫療品質，8(2)，49-61。
[https://doi.org/10.29759/THQA.202006_8\(2\).0004](https://doi.org/10.29759/THQA.202006_8(2).0004)

諮詢電話02-26723456轉6561

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院