



衛教編號:NEURO-008

2001.08.12 訂定

2020.09.15(3 審)

2023.06.20(6 修)

預防跌倒



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經神經內科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

什麼是跌倒?

指任何場所，任何情況下，不論有無造成身體傷害之「非預期性」跌坐或滑坐於地面，包括因肢體無力或扶持不住而不得不緩緩坐於地上。

導致跌倒的危險因子

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>病人曾因跌倒求診或此次住院中曾跌倒</p>  | <p>躁動</p>  |
| <p>視覺不佳，影響日常生活</p>  | <p>須經常如廁(頻尿或腹瀉)</p>  |
| <p>自己移位及行動時需協助</p>  |  |



圖片取自：http://ehis.vghtc.gov.tw/nursing/nursing/evaluation/fallInstruction/fallInstruction_zh-TW.html?q=7&stationBed

如何預防跌倒

環境

將床調至最低位置並固定煞車，儘量備有**雙側床欄**或有保護設備，於臥床時將雙側床欄拉上。



圖片取自：<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/1521>

注意室內外環境明亮、地板保持乾燥；浴室應有適當**防滑設施並裝置手把**，通道勿放置雜物。



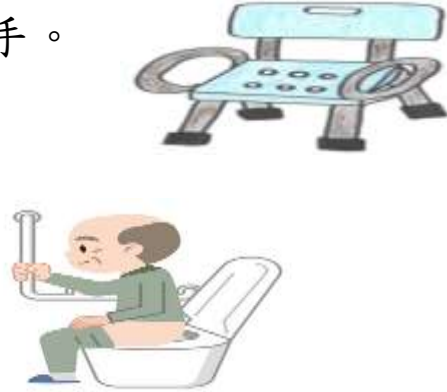
圖片取自：<https://tw.pixtastock.com/illustration/33030253>

使用**輔助器**下床活動，如柺杖、助行器、輪椅、背架。



圖片取自：https://zh.pngtree.com/freepng/hand-draw-blue-wheelchair-illustration_4727591.html

沐浴時可使用**沐浴椅**，浴室洗手台及馬桶旁加裝扶手。



圖片取自：<https://xsj.699pic.com/sou/matongfushou.html>

病房之醫療設備如有損壞或使用不便時，請立即通知醫護人員予以處理。

照顧者及病人需知

安排親友在旁陪伴。



圖片取自：<https://zh.lovepik.com/images/1123245.html>

個案日常用物置於隨手可取處。



圖片取自：https://zh.pngtree.com/freepng/cartoon-cute-simple-daily-necessities-small-element-creative-vector_7025399.html

照顧者靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。



圖片取自：<https://zh.lovepik.com/image-401408188/father-and-child-sleeping-together.html>

指導照顧者儘量 24 小時陪伴，如需短暫離開時，務必將病人安置妥當並告知護理人員。

觀察及記錄身體活動功能程度，若活動需協助之病人需有陪伴者在旁協助。



圖片取自：<http://616pic.com/sucai/vo9ij6n3g.html>

指導照顧者及個案，若體力不支但須下床如廁時需有照顧者全程陪伴，或使用叫人鈴尋求協助。



圖片取自：<https://cn.ui-123.com/post/4a0c7af9.html>

不要穿著過長的衣褲，應穿著鞋面有包覆及防滑的鞋底。

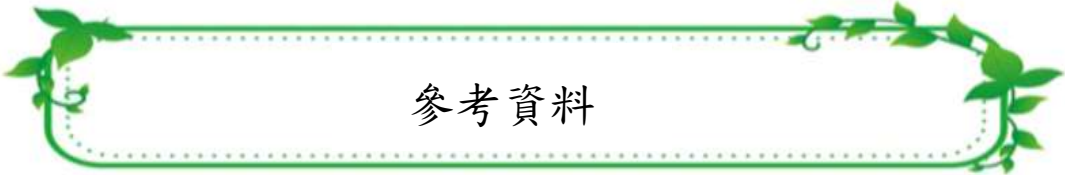


圖片取自：https://www.16pic.com/vector/pic_4448071.html

起身活動時應採漸進式下床，先坐起休息3分鐘，再坐於床緣3分鐘，確認無頭暈再由照護者陪同下床。

結語

跌倒不僅會造成傷害還可能影響生活品質，住院病人跌倒預防措施，需病人、照顧者及醫療團隊共同合作，讓病人認知跌倒的危險及預防跌倒的重要性，一起參與跌倒預防措施的進行，才能真正防範跌倒的發生。



參考資料

吳培文、柯滢蓁、何清幼、余文瑞(2020)。老年人預防跌倒的運動處方。 *北市醫學雜誌*，17(1)，20-30。 [https://doi.org/10.6200/TCMJ.202003_17\(1\).0003](https://doi.org/10.6200/TCMJ.202003_17(1).0003)

徐灑、吳美鳳(2020)。防跌不可少，銀髮生活健康過。 *彰基院訊*，37(1)，22-23。

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)

郭紋吟、蕭曉婷、蔡琇如、林姿佳(2020)。以團隊合作降低胸腔內科住院病人跌倒發生率之專案。 *領導護理*，21(1)，104-120。 [https://doi.org/10.29494/LN.202003_21\(1\).0009](https://doi.org/10.29494/LN.202003_21(1).0009)

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 跌倒是指任何場所，任何情況下，不論有無造成身體傷害之「非預期性」跌坐或滑坐於地面。
是 否 不知道
2. 可能會造成跌倒的危險因子有：曾因跌倒就醫、躁動、視覺不佳，影響日常生活、需經常如廁(頻尿或腹瀉)、自行移位及行動需協助、服用易跌藥物、頭暈。
是 否 不知道
3. 住院的時候，為了方便病人下床活動，兩側的床欄不需拉起。
是 否 不知道
4. 照顧容易跌倒的病人照護，需安排親友在旁照顧，並將物品放置隨手可取之處，且照顧者需靠近病床就寢，方便病人叫喚，活動時需穿著鞋面包覆的防滑鞋。
是 否 不知道
5. 起身活動時應採漸進式下床，先坐起休息3分鐘，再坐於床緣3分鐘，確認無頭暈再由照護者陪同下床。
是 否 不知道