

## 臺中榮民總醫院 預防跌倒衛教單張

預防跌倒共同防護措施		易造成跌倒情況	需加強之防護措施
1.床輪固定妥當，隨時將病床高度放至最低。 2.提供叫人鈴延長線並應維持在病人可按壓的範圍。 3.常用物品放在病人視野內且易於拿取的範圍。 4.請勿獨留病人坐床邊；座椅應有扶手及靠背。 5.沐浴時使用沐浴椅。 6.穿脫衣褲時採坐姿，勿單腳站立。 7.若地板濕滑，請隨時告知護理人員。 8.下床活動應穿著大小適合之防滑鞋。 9.褲長不超過腳踝，以免絆倒。 10.手術、化療或各種檢查後，虛弱或頭暈，避免獨自下床或如廁。 ※是否有血液凝固相關障礙或用藥？是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 勾『是』請注意：跌倒後易造成出血等嚴重傷害，更需加強防跌。		<b>2.躁動</b>  <input type="checkbox"/>	1.照顧者若需呼叫護理人員時請使用叫人鈴，勿離開病人。 2.照顧者盡量 24 小時陪伴，如需離開時，務必將病人安置妥當並告知護理人員。 3.為安全考量，躁動無法配合者，醫療團隊會與您討論，視需要給予適當的保護約束。 4.臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。 
<b>易造成跌倒情況</b>		<b>需加強之防護措施</b>	
<b>1.病人曾因跌倒求診或此次住院中曾跌倒</b>  <input type="checkbox"/>		1.應瞭解造成跌倒的原因，並依病人情況執行防護措施。 	
		<b>3.視覺不佳，影響日常生活</b>  <input type="checkbox"/>	1.視需要配戴合適的眼鏡並放在病人易於拿取的範圍。 2.病室內走道保持光線明亮。 3.走道及床旁切勿堆放物品，以免絆倒。 4.所有桌椅皆應固定妥當。 5.指導病人勿獨自下床，使用叫人鈴尋求協助。 6.照顧者請靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。 7.臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。 
		<b>4.需經常如廁(頻尿或腹瀉)</b>  <input type="checkbox"/>	1.選擇適當如廁方式(尿壺、便盆、便盆椅)。 2.若自覺體力不支，下床如廁時需有照顧者全程陪伴，或使用叫人鈴尋求協助。 3.晚餐過後，減少水分攝取。 4.睡前先如廁，減少夜間如廁機率。 



易造成跌倒情況	需加強之防護措施	易造成跌倒情況	需加強之防護措施
<p>5.自己移位及行動時需協助</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>照顧者盡量 24 小時陪伴，如需離開時，務必將病人安置妥當並告知護理人員。</li> <li>配合復健運動增加肌力及活動技巧。</li> <li>照顧者應熟練移位技巧（如由床至輪椅等），必要時應尋求護理人員協助。</li> <li>下床活動正確使用適當輔具（單拐、助行器、輪椅）。</li> <li>轉換位置時，善用扶手或床欄支撐身體。</li> <li>下床行走應穿著大小適合之防滑包鞋。</li> <li>指導病人勿獨自下床，使用叫人鈴尋求協助。</li> <li>臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。</li> <li>照顧者請靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。</li> <li>選擇適當如廁方式（尿壺、便盆、便盆椅）。</li> <li>晚餐過後，減少水分攝取。</li> <li>睡前先如廁，減少夜間如廁機率。</li> </ol> 	<p>6.頭暈</p>  <p><input type="checkbox"/></p> <p>7.使用易跌藥物</p> <p>【本院藥物註記跌字：鎮靜安眠藥、鴉片類製劑、精神科治療劑、抗抑鬱劑等】</p>  <p><input type="checkbox"/></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>視需要臥床休息，避免下床活動。</li> <li>臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。</li> <li>指導病人勿獨自下床，使用叫人鈴尋求協助。</li> <li>下床或改變姿位，採取漸進式活動：由躺臥到下床時，先在床緣坐 1-3 分鐘，無頭暈不適再站起來；站立 1-3 分，無頭暈再行走。</li> <li>行走時自覺有頭暈時，應傾靠牆緩慢坐下，並請求協助。</li> <li>選擇適當如廁方式（尿壺、便盆、便盆椅）。</li> <li>晚餐過後，減少水分攝取。</li> <li>睡前先如廁，減少夜間如廁機率。</li> <li>照顧者盡量 24 小時陪伴，如需離開時，務必將病人安置妥當並告知護理人員。</li> <li>照顧者請靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。</li> </ol> 

\* 跌倒高危險群：是  （其中只要有一項即是，愈多項代表跌倒的風險愈大 衛教指導人：\_\_\_\_\_

家屬/病人簽名：\_\_\_\_\_

\*請在手圈加貼防跌圖示；床頭放置「預防跌倒」標示牌。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.床輪固定妥當，隨時將病床高度放至最低以預防跌倒。

是 否 不知道

2.指導病人勿獨自下床，需要幫助時可使用叫人鈴尋求協助。

是 否 不知道

3.行走時自覺有頭暈時，可以繼續走路，若臥床起身可立刻起來，不必採漸進式。

是 否 不知道

4.睡前先如廁，減少夜間如廁機率。

是 否 不知道

5.若自覺體力不支，下床如廁時需有照顧者全程陪伴，或使用叫人鈴尋求協助。

是 否 不知道