

# 住院與居家預防跌倒須知

國泰綜合醫院 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

跌倒是住院病人及老年人最常發生的意外事件之一，跌倒後通常會造成擦傷、挫傷、瘀青或血腫，嚴重時會導致骨折、腦震盪、甚至昏迷，若對預防跌倒有正確認識，將可減少跌倒的機會。

## ■ 哪些病人容易跌倒（跌倒高危險群病人）

- 年紀大於 65 歲
- 以前曾經跌倒過
- 步態不穩
- 貧血或姿位性低血壓（姿勢改變時會血壓下降、頭暈）
- 服用影響意識或活動之藥物（如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管藥物、肌肉鬆弛劑等）
- 營養不良、虛弱無力、頭暈
- 視力障礙（高度近視、老花等）
- 意識障礙（失去定向感、躁動混亂等）
- 睡眠障礙

- 肢體功能障礙
- 接受靜脈注射（打點滴）時
- 手術後恢復期

## ■ 住院防跌需知

- 當病人手術後、有服用安眠藥、感覺頭暈、血壓不穩時，下床前應先坐在床緣片刻，若無任何不舒適再由家屬或護理人員扶持下床。
- 當病人需要任何協助而無家屬在旁，請立即以呼叫鈴通知護理人員。
- 如廁時若有緊急事故，請按廁所內呼叫鈴通知護理人員。
- 若體力衰弱，無力站立或會眩暈時，請勿堅持下床，可在床上直接使用便盆或尿壺。
- 若病人離床活動時（包括上廁所、洗澡），家屬應「**全程貼近**」陪伴，有助能立即攙扶。
- 當病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起並按鈴尋求醫護人員協助處理。
- 隨時保持病床降至雙腳可著地高度，並拉起床欄，下床前應先將床欄放下，切勿跨越。

- 地面若潮濕請立即告知護理人員處理，預防滑倒。
- 物品請儘量收於櫃內，以維持走道寬敞。
- 穿合適衣褲及防滑鞋子，切勿打赤腳或僅穿襪子。
- 除特殊醫療需求外，病房應儘量保持燈光明亮。

## ■ 居家預防跌倒方法

- 光線充足、避免炫光，夜間應保持通道明亮。
- 地面保持乾燥，佈置儘量簡潔，保持走道通暢，延長線應隱藏或固定良好；避免使用會滑動的地毯。地面如有高低差距應以明顯的顏色來區分。
- 樓梯及浴室應採防滑地板並加裝扶手。
- 採用穩固，避免有輪子或會滑動的傢俱。椅子及床的選擇應避免太軟、太高或太矮。
- 常用物品如眼鏡、茶杯等放在手可觸及之處，以方便取用。
- 姿勢轉變時放慢速度並使用扶手，以避免暈眩或不穩而跌倒。
- 維持規律性運動習慣，以增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力。
- 維持關節靈活運動，並注意保暖，預防關節僵硬無力。

- 助行器及拐杖要採用強固材質，並注意正確使用方式，勿因害羞或怕麻煩而拒絕使用。
- 不服用未經醫師指示之藥物。
- 穿著防水止滑的鞋子，需選擇橡膠底、鞋紋深、鞋溝多的鞋子。

## ■ 居家跌倒之處理

- 先檢視頭部、意識狀態、四肢外觀與功能。
- 若有傷口先行做初步傷口處理，必要時送醫處理。
- 有昏迷不醒、大量出血或骨折等嚴重情形，立刻叫救護車送急診處理。
- 尋求他人協助，勿獨自將病人抱回或扶持回床上，以避免造成二次傷害。

若您有任何關於預防跌倒方面的問題，可隨時向工作人員反應。  
或洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	轉 3761-3762
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	轉 2751-2753 或 2801-2802
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	轉 8111-8113 或 8121-8122

我們將竭誠為您服務！  
國泰綜合醫院關心您！

A5000.071.2020.02 八修  
2022.01 審閱