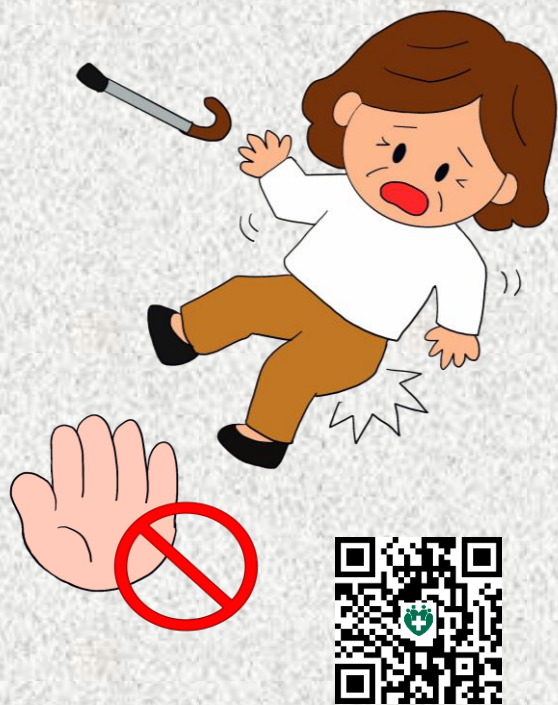




# 預防跌倒

## 醫護患共同參與



認識預防患者  
跌倒的知識，  
可以減低患者  
跌倒的機會和  
傷害。

### 那些患者容易跌倒

- 年齡大於 65 歲
- 乏人照顧的患者
- 曾有跌倒史
- 步態不穩
- 貧血或姿勢性低血壓
- 服用影響意識或活動的藥物  
例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、  
鎮靜安眠藥、心血管用藥
- 營養不良、虛弱
- 意識障礙：神志欠清、躁動混亂等
- 睡眠障礙
- 肢體功能障礙

### 跌倒的原因

#### 環境因素

- ◇ 光線不足
- ◇ 地面濕滑或凹凸不平
- ◇ 未有適當地鎖定有輪轆的病床、  
輪椅或便椅
- ◇ 通道或活動空間有障礙物

#### 身體因素

- ◇ 衣服不稱身
- ◇ 頭暈或失去平衡力
- ◇ 視力不清、聽覺欠靈敏

### 醫護人員執行的措施

- ✓ 加強周圍環境的光線
- ✓ 移除通道的雜物，保持通暢
- ✓ 當地面濕滑時，提醒患者暫緩活動
- ✓ 不可用有輪轆或可活動傢俱作扶手，  
以免失去重心而跌倒
- ✓ 患者常用的物品和呼叫鈴，須擺放在  
易取的位置，方便使用
- ✓ 適時進行生理需要巡視，提供便盆或  
便壺
- ✓ 如患者行動不便或虛弱，應拉起床欄
- ✓ 醫護密切監測患者用藥的副作用

當您有服用安眠藥或感到頭暈、血壓不穩定時，下床應先坐定，再由家屬/護理人員協助下床。



如廁時，如有緊急事故，請拉動呼叫鈴，通知護理人員。



穿著合適的衣服時，避免過大或過長而絆倒。



在病房活動時應穿防滑鞋為宜。有需要時應使用助行器具。



## 預防跌倒的方法

當您需要任何協助，請立即按鈴通知護理人員。



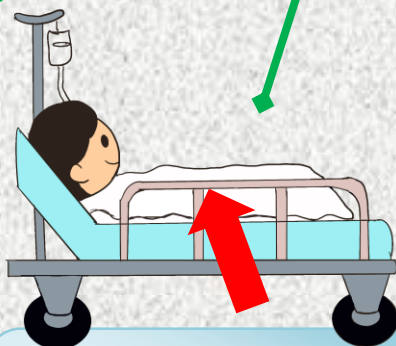
病房應盡量保持適當的照明。



當發現地面有積水，請告知護理人員跟進，以防滑倒。



床欄拉起時，若須下床，必先請家屬/護理人員將床欄放下，切勿翻越。



物品應放於櫃內，以保活動範圍通暢。



當患者有躁動不安/意識不清時，護理人員會將床欄拉起，請家屬陪伴協助安慰。

