

預防病人跌倒

跌倒是住院中最常發生的意外事件，不熟悉的環境、疾病或藥物的使用，讓您欠缺穩定與方向感，所以請您務必注意下列事項，以減少跌倒發生。



★ 病患該注意什麼？

需要協助時

- 請按床旁、浴室的叫人鈴尋求幫忙
- 叫人鈴和常用物品放於身邊可拿到之處



下床時

● 採漸進式下床

1. 於床上先緩慢坐起至少 3 分鐘
2. 再慢慢站到床緣
3. 雙腳原地踏步數次

若感覺頭暈或乏力時，應立即坐下或蹲下，使用叫人鈴告知護理師

- 使用輔助器(助行器、拐杖、輪椅)前，請護理師協助正確使用

- 穿著止滑的鞋子及適當長度的褲子，勿打赤腳走路

活動時

- 不可將身體重心靠在床上桌或帶有輪子的設備，以防跌倒
- 行走過程移動點滴架有困難時，請尋求護理師協助

服用安眠藥物、易跌藥物後

- 下床需有陪伴者協助，或尋求護理師協助



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

★ 照顧者該注意什麼？

- 勿讓病人單獨活動
- 隨時將病床放低至雙腳可著地之高度，並依需要適時使用床欄杆
- 保持病室乾淨及通暢，如發現地板潮濕或髒污，請立即告知工作人員
- 請注意環境照明，夜間請開床頭燈或洗手台小燈
- 需要時可與護理師討論挪動病床靠牆，降低病人自行下床之危險性
- 任何設備有功能不良時，請立即通知工作人員處理

照顧者若有事離開時

- 務必告知您的護理師，以多加探視病人，並將叫人鈴放在病人身邊
- 病人入睡或陪伴者離開前，應先協助其如廁

病人如廁時

- 務必全程陪伴，必要時按叫人鈴尋求協助
- 如有頻繁如廁需求，請善用尿壺、床上便盆、便盆椅



接受檢查時應注意：

- 請更換合適尺寸之檢查衣物，過長褲管請務必捲至適當長度，以免踩到褲管而跌倒
- 請將輪椅固定再乘坐以免打滑，上下床請務必有人扶持
- 接受「全身無痛麻醉」或「局部止痛」注射相關檢查，檢查後會有頭暈、倦怠、注意力不集中等狀況，請您先臥床休息至少 20 分鐘，確定無頭暈且可穩定站立後，再行更衣、進食。

參考資料來源：成大總院 5C
製作單位：5W
製作日期：111.02
修訂日期：113.06
DL-05-2-003