

## 預防跌倒之衛生教育指導

### 定義及原因：

跌倒是住院病人最常發生的意外事件，病人常因行動不便、肢體軟弱或意識不清等因素導致跌倒。且曾經跌倒過的病人，有很高的機率再次發生跌倒，而跌倒傷害可能會延長住院天數及增加醫療費，亦會增加家庭的照顧負擔，所以為維護病人安全，須慎防跌倒發生。

### 環境安全

- ◎介紹浴廁設施及扶手。
- ◎呼叫鈴延長線鈕，須放置病人可拿之處並教導使用方法。
- ◎病室環境、走道勿擺置物品。
- ◎夜間病室及浴廁保持適度照明，地板保持清潔乾燥。
- ◎乘坐輪椅時給予適當固定，如使用輪椅之安全帶。
- ◎物品放置病患可取之處。
- ◎病床降至最低，輪子固定，圍上床欄並固定穩當。
- ◎於床頭上掛警示標語。
- ◎廁所裝置緊急呼叫鈴系統。

### 教導病患正確下床的方法（由臥姿下床時）

- ◎先坐起移至床緣休息 3-5 分鐘，不暈時才下床。
- ◎慢慢站起於床緣，雙腳原地踏步數次。
- ◎行走中照顧者應全程陪伴，勿病患獨自行走。
- ◎若覺得頭暈或乏力時，應立即坐下或蹲下。
- ◎從床上移至輪椅，輪椅須固定。
- ◎坐輪椅時應注意安全，必要時可使用約束帶及枕頭支撐。
- ◎家屬在協助病人坐輪椅應反向推送。
- ◎使用輔助器：  
 拐杖  助行器  輪椅  教導正確使用方法  無。

## 日常生活協助

- ◎如有頭暈情形需按鈴告知護理人員，在有人協助下才能下床
- ◎若有解黑便、出血造成頭暈時，應在床上使用便盆及床欄保護，請勿下床。
- ◎意識不清應有人陪伴，家屬外出時應告知護理人員。
- ◎靜脈注射時，應在床上使用便盆或尿壺。
- ◎強化肌肉：針對病人狀況進行復健運動，包括步態訓練、平衡感運動、肌肉訓練、關節活動訓練等。
- ◎穿著合適大小的衣物、鞋襪等。

## 服用藥物

服用下列任何一種藥物，須特別注意病患下床時之安全：

- 輕瀉劑    散瞳劑    利尿劑    鎮靜安眠藥
- 麻醉止痛劑    鎮靜攣抗癲劑    心血管用藥

