

## 不倒翁秘笈－教您如何預防跌倒

### 前言

跌倒是醫院最常發生的意外事件，因環境的不熟悉、疾病的特性和藥物的使用、讓您欠缺穩定和方向感。精神科用藥中，鎮靜安眠藥、抗精神病藥、情緒穩定劑均易造成跌倒，因藥物引發注意力差、姿勢性低血壓、步態不穩等副作用；且在住院期間因藥物的調整、個人體質的特異性致跌倒的可能性增加。跌倒其危險性輕者皮肉傷，重者可能會有骨折、內出血或死亡等隱憂。所以請您務必注意下列事項，以減少跌倒事件的發生。

### ◎哪些病患容易跌倒？

1. 年邁而肢體無力。
2. 意識不清、方向感差。
3. 不熟悉病房的环境。
4. 因服鎮靜安眠藥、抗精神病藥、情緒穩定劑等導致肢體僵硬、步態不穩。
5. 姿勢性低血壓。
6. 曾發生跌倒者。

### ◎如何預防跌倒？

若欲自行下床或站立時，請先緩慢行動，下床應先坐在床緣（先等待3分鐘）以減少姿勢性低血壓，所造成的頭昏及不適。

1. 服藥後若感頭暈、軟弱無力時，應告知醫護人員。
2. 服完睡前藥後，請減少飲水量及睡前如廁。
3. 若您有半夜如廁的習慣，請告知工作人員前往協助。
4. 當床欄被拉起時，若需下床應先將床欄放下來，切勿翻越。
5. 發現地面潮濕，請立即告知工作人員協助處理。
6. 請勿在飲水機內倒水，保持附近地板的乾燥。
7. 病床旁及走道環境，保持清潔與無障礙物。



8. 任何設備有功能不當時，請立即通知工作人員前往處理。
9. 當若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
10. 請穿著止滑的鞋子，勿穿有跟的鞋子。
11. 當您的步態不穩時，夜間工作人員可能會給予雙手適度約束於床欄預防您不慎跌落。
12. 若個案為跌倒高危險群時，請家屬您務必陪伴。

每個人都有跌倒的危險性，請隨時提高警覺預防跌倒讓我們住的安全！