

跌倒是醫院中最常見發生的意外事件，因醫院的環境相較於家中的環境，是您較不熟悉的，或者因疾病和藥物的使用，讓您欠缺穩定與方向感，所以請您務必小心注意下列事項，以減少跌倒事件的發生：

一般成人（或病人）方面應注意：

- 當您需要協助時，請按叫人鈴請護理人員或相關人員幫忙
- 請學會使用床旁和浴室的叫人鈴
- 請確定叫人鈴、電話和您平時所常用的物品放置於隨手可拿到之處
- 當您需要下床時，若覺得頭暈、虛弱或頭痛，請一定要尋求人員的幫忙，不可以自行下床
- 若要自行下床或站立時，請先需緩慢坐起，坐於床上至少 3 分鐘，直到沒有頭暈現象，以減少姿勢性低血壓（躺臥一段時間後，因突然站起血液集中流到下肢）
- 需下床使用輔助器前（如：助行器、

拐杖、四角拐等），請護理人員協助教導正確使用方法

- 請穿著適當的鞋子，不要穿鬆軟的拖鞋、襪子、過大的鞋子或打赤腳
- 當您行走時如搬動點滴架有困難時，請通知護理人員協助



陪伴家屬方面應注意：

- 請鼓勵病人穿著止滑拖鞋或鞋子
- 請保持病室乾淨及通暢，發現地板潮濕或有溢出東西時，請立即告知工作人員清理
- 不可以將身體重量靠在床上桌或帶有輪子的設備以防跌倒
- 隨時將病床放低到小腿高度
- 任何設備（施）有功能不當時，請立即通知工作人員前往處理



- 病人床欄旁走道環境保持清潔與無障礙物
- 家屬若有事要短暫外出，請務必告知你的護理人員多加探視協助，並將叫人鈴放在病人伸手可拿到之處
- 請不要讓病人單獨活動、獨處或離開你的視線
- 使用浴廁時，請一定要有家屬全程陪伴，必要時請按叫人鈴尋求協助
- 如因治療造成頻尿請多使用床旁便器（如尿壺、便盆或便盆椅）
- 病人入睡前或家屬離開前請先全程協助其上廁所排尿
- 請注意環境照明，晚上睡覺時請開床頭燈或洗手台小燈
- 了解藥物使用的種類、時間、劑量、副作用和交互作用，導致增加跌倒的危險性



- 為了安全，需要時可與護理人員討論，晚上挪動病床的位置，讓病床一邊靠牆

幼童方面家屬應注意：

- 請了解床欄/病床的正確使用方法
- 1. 隨時保持床欄在最高的位置（除非您正在床旁邊照護小孩），以防小孩跌落



2. 如因照護需要，一側床欄需放下時，不可轉身背對小孩；若需轉身取物，請務必一手按壓於小孩胸前固定，以防跌落
3. 幼兒在站立或爬行時，請將床欄拉至最高點並固定好
4. 隨時檢查確認床欄是否扣緊，預防床欄鬆脫而造成小孩跌落床下



5. 若您的病床是小床請將扣環扣上，以防止床欄因震盪太厲害而滑落

- 請保持病室整潔、乾燥和無障礙物，以避免幼童碰撞而跌倒
- 如使用成人病床，請隨時將電動床維持在最低點，並禁止小孩操作病床之控制鈕
- 請勿單獨將嬰兒/幼童單獨留在床上、陪客椅、娃娃車或浴室內
- 請了解娃娃車正確使用方法，勿讓一歲以上或體重超過10公斤之幼童搭乘娃娃車，以防跌落



- 請勿讓幼童推送滴架上玩耍

製作單位：6C、品管中心

製作日期：92.11

修訂日期：98.7

00-1-013

預防病人跌倒護理指導

