



## 預防跌倒護理指導

### (一)可能造成跌倒損傷的原因：

- 1.年邁而肢體無力。
- 2.意識不清楚，方向感差。
- 3.因肌肉、關節疼痛，導致行走無力困難。
- 4.不熟悉病房的環境。
- 5.無人陪伴。
- 6.因服安眠藥、鎮靜劑等引起頭暈、走路不穩。

### (二)預防方法：

- 1.請儘量應用輪椅、四腳拐杖、助行器等輔助用物，以協助患者之活動。
- 2.若病人不清楚或躁動時，為維護病人安全，床欄務必拉起，必要時會依醫囑使用約束帶保護病人。
- 3.無論在臥床或下床活動時，家屬皆應隨時陪伴在病人身旁。
- 4.注意病人服藥後情形，若感頭暈、軟弱無力時，請告知醫護人員協助處理，千萬不可自行下床。
- 5.若陪伴人員不在床邊時，應將常用物品準備於病人隨手可及之處，如：尿壺、開水、呼叫鈴。
- 6.至浴室淋浴或入廁時，家屬請勿隨意離開病人，並注意水溫。
- 7.病房之醫療設備如有損壞或使用不便時，請立即通知醫護人員協助處理。
- 8.教導偏癱病人應由健側邊的床緣上下床，且務必要有家屬陪伴。

### (三)出院後應注意事項：

- 1.臥室至廁所走道避免障礙物，且 24 小時充分照明。
- 2.浴室、浴缸加裝扶手，並放置防滑墊。
- 3.穿著大小合適的衣服及鞋子。
- 4.若發生不明原因之跌倒，無論有無受傷，均需返院檢查。