

# 預防跌倒護理指導單

據研究調查，65歲以上老人，有75%曾有跌倒的記錄，跌倒可能會造成的傷害，包括腦出血、骨折、創傷及原來的疾病延後復原…等，甚至會造成生命的危險。為確保您住院期間的安全與舒適，請詳讀及配合以下措施，讓我們一起來關心您的健康，並祝早日康復！

- 1.當您在床上時，無論照顧者是否在旁邊，請務必拉起床欄杆：左側 右側 雙側。
- 2.您目前使用的藥物：，容易讓您步態不穩或頭暈，如需下床活動，務必請護理人員或照護者協助。
- 3.您如廁時請在床上或床邊使用便盆、尿壺或便盆椅。
- 4.請確定您會正確地移位與上下床。
  - (1)由臥姿下床之注意事項：
    - ①先坐起移至床緣休息3-5分鐘不暈時才下床。
    - ②慢慢站起於床緣雙腳原地踏步數次。
    - ③若覺得頭暈或無力時應立即坐下或蹲下。



- ④下床活動中應由照顧者全程陪伴，若您身邊無照顧者時，請務必使用叫人鈴通知護理人員協助。
- (2)當您穿著襪子想下床走路時，請務必穿鞋子以免滑倒，且襪子勿穿太厚，以免鞋子脫落而發生危險。
- (3)請穿著平底、橡膠底、大小適當的鞋子或拖鞋。
- (4)如您的點滴架不易推動，請告知護理人員協助處理。
- (5)如您覺得身上管路影響下床活動，請先通知護理人員協助整理，以確保活動安全。
- 5.依您的身體狀況需使用輪椅 助行器 拐杖 四腳手杖。為維護您的行走安全，使用前護理人員會教導您如何確定輔具是於正常功能狀態。
- 6.輪椅使用之注意事項：
- ①使用輪椅時需先固定輪椅煞車，收起腳踏板確保安全。
- ②坐上輪椅後放下腳踏板，將病人足部置於腳踏板上。
- ③坐輪椅需注意安全，必要時可使用約束帶及枕頭支撐。
- ④推送病人下坡時，應反向推送。



## 7.環境安全之注意事項：

- ①如您覺得床太高，請您務必在下床時，由他人協助。
  - ②請勿跨越床欄自行下床，以免跌倒。
  - ③病床四周及病室走廊，請不要堆積任何物品，以免影響活動安全。
  - ④照護者如需協助病患下床活動，請先檢視四周環境，以確保下床安全。
  - ⑤病室及浴室內的地板在乾燥時才能行走，若剛打過蠟或拖地未乾，請等待地板乾燥後再行走；若地上有水漬請通知護理人員協助處理。
  - ⑥夜間病室內請開床頭燈以利照明。
  - ⑦如您或照護者曾移動病床，請務必將床輪固定，或通知護理人員來協助您固定床輪，以維護安全。
- 8.當您所需取用之物品，不在伸手可及之處，請照顧者協助您，若無照顧者請通知護理人員協助您。
- 9.當照顧者要離開病房時，請告知護理人員加強探視。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL



# MEMO



祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

95.7  
印製

No.104