

# 加護病房 - 跌倒高危險群衛教單

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

跌倒有5%~10%會引致較嚴重的傷害，例如骨折、頭部創傷、及嚴重撕裂傷等。

25%~75%的長者在跌倒後變成要依賴幫助才能從床上起身，甚至在跌倒後需長期臥床、生活無法自理!

## 預防跌倒注意事項：

1. 當服用安眠藥、利尿劑或感頭暈，血壓不穩定、下肢無力時，下床活動前應先坐床緣3~5分鐘，待頭暈感覺有較改善時，再由護理人員協助緩慢下床。
2. 當您有任何需求，務必請護理人員協助。
3. 切勿自行翻越床欄而造成跌落。
4. 需下床如廁，可請護理人員協助使用床邊便盆椅，使用完畢後需請護理人員協助。
5. 床頭卡上有標示「預防跌倒」，屬評估為跌倒高危險群，需加強注意其行動。
6. 下床前，護理人員會協助評估，若醫囑需絕對臥床、護理師評估後不適合下床，需於床上執行活動。
7. 儘可能將病人可能使用之物品如眼鏡、茶杯、衛生紙等等，置於病人隨手可取得之處，尿壺應倒空並置於適當位置。
8. 意識清楚之患者，其叫人鈴需放置於病人觸手可及之處，並教導其使用方式。



## 參考資料

廖乙學、張耀文、高東煒、潘玉玲(2019)．中高齡住院病人跌倒風險評估．台灣老年醫學暨老年學會雜誌，14(2)，66-81。

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2023年03月校閱