

預防跌倒齊用心



1. 步態不穩
2. 曾有跌倒經驗
3. 乏人照顧的病患
4. 虛弱者(營養不良、頭暈)
5. 肢體功能障礙(如:中風史)
6. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂者)
7. 服用影響意識或活動之藥物
(如:利尿劑、麻醉性止痛藥、鎮靜安眠藥、心血管用藥、輕瀉劑)



7大易跌高危險群 您也中了嗎?



**住院期間評估為【容易跌倒病人】
請家屬留院陪同照顧**



照護須知



【使用床欄】

1. 躺床期間醫護人員會協助您將雙側床欄拉起，並告知家屬床欄使用方式，請家屬留意醫護人員的提醒。
2. 如需下床應先將床欄放下，**不可跨越床欄**；若家屬不在旁，可呼叫現場護理師協助。



【下床時】

下床活動、變換姿勢、起身時

1. 先坐再站，坐起5-10分，無不適後坐床緣。
2. 雙腳擺動5分鐘使身體適應，可將雙腳踩地，試試腳底、腿部是否可施力，沒問題後才可下床。
3. 如需使用輔具請洽護理師。



【行走時】

1. 請穿著合適衣褲及堅固平穩的鞋子，不可打赤腳。
2. 注意地板是否潮濕，小心行走避免滑倒。
3. 若發現地板潮濕，請告知工作人員，以便通知處理。



【如廁時】

1. 虛弱或行動不便者如廁，應有家屬陪同。
2. 上廁所蹲下及站起，動作宜緩慢。
3. 若有緊急情況，請按廁所緊急按鈕通知護理人員前去協助。
4. 如需床上使用便盆、尿壺請洽工作人員。



天主教聖馬爾定醫院
St. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

2022年7月 製作

若您對以上內容有疑問或是想進一步了解
請洽詢05-2756000轉急診2003、2007

2022年7月第一版制 2025年07月校閱