

## 預防跌倒措施 10 知(精神科版)

### 一、 哪些病患容易發生跌倒情形(高危險群病患)：

1. 年齡大於65歲
2. 曾有跌倒經驗
3. 肢體功能障礙
4. 下肢無力或步態不穩
5. 因藥物引起EPS或過度鎮靜出現步態欠穩者
6. 精神症狀干擾或激躁不安
7. 意識障礙(定向感或認知功能障礙)
8. 頭暈、姿勢性低血壓
9. 使用增加跌倒風險之藥物例如：

利尿劑、緩瀉劑、降壓藥、鎮靜安眠、抗精神病藥物、抗憂鬱劑、心血管用藥

### 二、預防跌倒 10 知：

第一知：當您在家中因有服用安眠藥或感到頭暈，血壓不穩定時，下床前先側躺在起身後應先坐在床緣，等待頭不暈時在下床或由家屬攙扶下床。

第二知：蹲著（或坐很低）要站起來時，很容易發生姿勢性低血壓，需特別小心。當您需要任何協助，可以通知護理人員前來幫忙。

第三知：地面如果有弄濕，請告訴護理人員前來處理，以預防不慎滑倒的情形發生。

第四知：物品請盡量收於私人置物櫃裡，以保持走道和公共空間寬敞。

第五知：睡覺前應如廁及睡前減少飲水，避免急著如廁發生跌倒。

第六知：所有的動作都應該「慢慢來」，尤其是從躺著或坐久後站起來時。

第七知：若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲。

第八知：建議穿防滑鞋，切勿打赤腳，避免滑倒。

第九知：在家中房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良發生跌倒。建議夜間房間內使用小夜燈、樓梯應設樓梯燈。

第十知：在醫院廁所時如有緊急事故，請按廁所內紅燈按鈴通知護理人員前來處理。

### 三、 以下是您必須要注意的事項


1. 在家中請記得每次下床前，必須先坐起 5-10 分鐘，沒有頭暈不舒服感覺才可以下床，下床站立後若無頭暈，才可以進一步走動。
2. 在家中爬樓梯應使用扶手。
3. 建議家中也應該保持活動空間通暢，樓梯或是轉角處必免推積物品。
4. 在家中如果遇到家人拖地，則避免在拖地時走動。
5. 在走動過程中，有頭暈無力症狀時，請立即蹲下或坐下，避免發生跌倒。
6. 本單位如果有需防跌的個案，會告知個案及家屬並會在護理站的白板上註明提醒工作同仁隨時注意病房內環境設備及個案狀況，以預防造成跌倒的風險。
7. 若是藥物副作用引起步態不穩，可隨時與醫生討論調整藥物。
8. 服用鎮靜安眠藥物因避免合併酒精，以免加重藥物效用造成跌倒。

#### 參考資料

林麗嬋等(2018)·老年護理學(八版)·臺北市·華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2780040 轉

精神科日間病房 1507、1508、1401

 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 04 月校閱