

## 血液透析病人及陪病者居家預防跌倒注意事項

### 一、在家注意事項：

1. 家中照明充足，走道勿堆積物品。
2. 浴室、浴缸加裝扶手，地上並放置防滑墊。

### 二、衣著方面：

1. 穿著舒適衣褲，褲長勿過長，以免絆倒。
2. 穿著防滑、大小合適鞋子，勿打赤腳或穿著襪子走動。

### 三、姿勢變化：

1. 避免姿勢過快，以防發生姿勢性低血壓。
2. 下床時先坐於床緣3分鐘，沒有頭暈不適才可站起。
3. 當感覺頭暈及步態不穩時，可先蹲下去或坐地上再找位置讓身體躺臥，必要時請求協助。

### 四、使用輔具的原則及方式

「輔具」是協助長者活動的重要工具，適當的輔具能加強年長者站立或行走的穩定度與支撐力，並減少跌倒後二度傷害的風險。

步行輔具常見的有：四腳拐杖(如圖一)、助行器(如圖二)。四腳拐杖能夠部分承重，適用於輕度運動失調，助行器的支持及穩定度佳，適用於平衡力不佳、下肢肌力弱的人使用。任何輔具皆不建議加裝輪子(如圖三)，以避免因下肢無力輔具使用不當而發生跌倒。若不適用助行器者，建議使用輪椅。



圖一、單手四腳拐杖



圖二、雙手助行器



圖三、收合式助步車(禁止使用)

## 五、增加肌力：

1. 多吃蛋白質食物，例如：肉類、蛋類及透析配方牛奶。

2. 每天做肌力訓練，例如：

### 2.1 下肢肌力增強運動：

下肢關節主動/被動運動：直膝抬腿—增進站立時的肌肉力量以保持平衡和維持行走所需的力量，每天3次，10—20下/次，每一下維持10秒(如圖一)。



圖一：下肢關節主動/被動運動

2.2. 股四頭肌訓練：股四頭肌是下肢站立與行走時維持膝關節伸直的重要肌肉，足夠的肌力可以讓膝關節有好的動作控制(如圖二)。



圖二：股四頭肌訓練

## 六、透析病人照顧者應注意事項：

病人透析前、後皆因身體體液容積以及電解質改變，容易發生暈眩、血壓不平衡等症候群，而導致跌倒事件發生，所以照顧者必須位在隨時可以立即協助病人的位置，以提供適當的協助與照護。

### (一) 協助秤體重時應注意事項：先確認磅秤數字已歸零

#### 1. 輪椅式磅秤：

若病人乘坐輪椅，需使用輪椅式磅秤測量體重，使用步驟：

- (1) 推病人上磅秤前確認無障礙物在側後才能推上磅秤
- (2) 推上磅秤並將輪椅煞車固定後，雙手才能離開並查看測量數字(照顧者全程需站在病人輪椅後方)
- (3) 測量結束將輪椅煞車放開，緩慢推病人離開磅秤

#### 2. 坐式磅秤：

使用助行器之病人，照顧者需陪同並協助病人坐穩磅秤後，才能移開助行

器，待測量結束後再將助行器交給病人

## (二)床的使用注意事項：

1. 保持床身高度在最低點。
2. 確認床輪有固定。
3. 床欄兩側都拉起卡緊。
4. 非下床側之床欄拉起且確實固定。

### (1)上床方法：

- a. 偏癱病人應由健側邊的床緣上床，以方便病人上床。
- b. 確定病人站穩後，再協助病人平穩坐於床緣，恢復舒適臥位。

### (2)下床方法：

- a. 應由健側的床緣下床。
- b. 下床前採取側身下床「坐 3 分鐘不暈時→站立 3 分鐘不暈時→走動」動作。

## (三)輪椅使用方法：

### (1)上輪椅方法：

1. 移輪椅至床尾，使輪椅與床尾呈四十五度角。
2. 固定輪椅。
3. 收起腳踏板。
4. 協助病人自床上慢慢坐於床緣，再將病人移坐於輪椅上，最後放下腳踏板。

### (2)協助病人自輪椅返回病床：

1. 同上 1 至 3 項。
2. 鼓勵病人站立時儘量利用較有力的腿幫忙支持其體重。
3. 確定病人站穩後，再協助病人平穩坐於床緣，恢復舒適臥位。

(四)如廁時注意事項：

1. 透析前，應請病人如廁完畢，行動不便的病人如廁時可使用三樓無障礙廁所
2. 透析中需下床如廁需使用床邊便盆椅，陪伴之家屬（看護）需陪同在側，以提供適當的協助若有不適或有特殊需求時，請務必尋求護理人員協助。

(五)照顧者須要暫時離開個案前，應將床欄拉起，並把病人需使用之隨身用物(輔具、眼鏡、拖鞋)等，置於病人隨手可及處。

(六)照顧者務必陪伴在旁，隨時位在可立即協助病人的距離，以提供適當的協助與照護。

(七)離開時應主動告知護理人員，以便加強安全照護。



長者防跌妙招手冊(衛福部)

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161