

## 一般住院病人預防跌倒注意事項

院內「病人跌倒」是最常見的意外事件，跌倒可能會造成顱內出血、骨折、創傷，甚至造成復原延後等。為確保您住院期間安全，請配合下列措施：

一、屬於高風險跌倒病人，我們在病床頭放置『預防跌倒』提醒卡。

**若有輪替/更換照顧者時，請提醒照顧者配合執行預防跌倒的措施**

二、臥床休息時注意：

1. 當病人有躁動、不安、意識不清時，請將『雙側床欄』拉起。
2. 下床時請將床欄放下來，請勿跨越床欄自行下床。
3. 病床四處輪子務必固定。

三、下床時注意：

1. 因目前有使用(鎮靜安眠藥、利尿劑、輕瀉劑、降壓藥、肌肉鬆弛劑、抗癲癇用藥、降血糖藥物)，容易有頭暈、虛弱情況，若您需要下床時，務必請照顧者或護理人員協助下床。
2. 下床活動，照顧者務必全程陪伴，若身邊無照顧者或是晚上家屬正在睡覺時，欲下床活動請按叫人鈴通知工作人員協助。
3. 採漸進式下床：
  - (1) 先坐於床緣 1-2 分鐘，沒有頭暈不適才可下床。
  - (2) 在床緣慢慢站起，在原地踏步數次，若覺得頭暈無力，應立即坐下。
  - (3) 下床時請穿防滑、大小合適鞋子，勿打赤腳或直接穿襪子走。

四、上廁所時須注意：

1. 行動不便的病人如廁時，可使用床上便盆、尿壺、便盆椅。
2. 請先準備好所需用物(例如衛生紙、尿布、衣物)，再準備病人。

五、環境設備安全請注意：

1. 床輪應固定，並將床的高度降至最低，以方便病人下床。
2. 地面濕時，請告訴護理人員或清潔人員。
3. 物品請收於櫃內，以保持走道寬敞。

## 六、其他注意事項：

當照顧者因事需短暫離開病房時，請先協助病人如廁，並請告知護理人員，以利加強探視病人。

1. 請依您的身體狀況使用輪椅、助行器，如有需要請護理人員協助，以維護您的行走安全。
2. 夜間、半夜下床上廁所是最常發生跌倒的時段，請務必於睡前完成如廁，並於夜間九點後減少水分攝取。
3. 床上復健運動：

(1) 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，維持10秒。



(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。


4. 起始動作：平躺，雙腳伸直將一包衛生紙或是毛巾捲置於膝關節後側。
5. 動作：將小腿伸直並維持10秒再放下，每回10—20次，每天3回。



長者防跌妙招手冊

老人防跌工作手冊



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)332-5678

預約專線：(03)332-6161