

## 預防跌倒護理指導 ---住院病人篇



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER  
台北市北投區立德路125號 代表號：(02)28970011/(02)66030011  
預約掛號：(02)28971177/(02)66031177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02)28971133或(02)28970011分機3205~8

環境會影響身心的安全與舒適感，安全與舒適的環境可以穩定心緒，避免不必要的傷害。當您或您的家人住院時，可能因為環境陌生、疾病或治療引起身體虛弱、藥物之副作用、身上管路造成活動不便...等等，具有高危險跌倒之風險。若您或您的家人有高危險跌倒之風險，住院中醫護人員會貼上「小心跌倒」警示牌提醒大家一起注意您或您的家人活動安全。預防措施做得好，跌倒傷害自然少。希望透過以下資訊可以協助您將此風險降至最低。

### 環境安全

1. 護理人員將於您入院時教導下列物品使用方式及注意事項，請您務必熟悉：
  - ◆ 叫人鈴使用方式，並將叫人鈴放置適當、可隨手取得之位置。
  - ◆ 床欄使用、病床的高度升降及病床輪軸固定方式。請將病床降至最低或病人雙腳可著地高度讓病人安全上下床。
2. 請將常用物品放置於視野內且易拿取之範圍，尿壺或便盆輪椅擺放在床邊方便的位置。
3. 保持地面乾燥，避免濕滑。若發現地板潮濕，請您立即通知護理人員。
4. 請盡量將用物整理收於衣櫃內，維持病人活動無障礙空間。病房走廊及病床周圍應隨時保持淨空以避免影響活動。
5. 維持病室燈光明亮，夜間應開夜燈。

### 手術後活動安全

1. 為維護您的安全，手術後第一次下床活動前，請務必通知護理人員協助您。
2. 手術後的病人因體力未完全恢復，建議使用輔具及由他人協助採漸進式下床。

### 安全用藥

1. 若您正服用易導致跌倒之藥物(如鎮靜安眠劑、止痛藥、利尿劑或降血壓用藥等)，下床時需由他人協助，勿自行下床。
2. 當您因服用藥物引起頭暈、噁心、嘔吐、腹瀉或尿急情形，請告知護理人員即時給予協助。

### 活動安全

1. 下床方法及注意事項
  - ◆ 採漸進式下床活動：  
搖高床頭，使病人慢慢地由躺臥改為坐姿 → 坐於床上至少 5-10 分鐘，可擺動雙腳促進下肢血液回流 → 無不舒適感覺後再緩慢下床。
  - ◆ 下床或改變姿勢時，動作應放慢。
  - ◆ 體力許可時可儘早下床活動，並逐日增加下床活動的時間。
  - ◆ 步態不穩或使用助行器、拐杖者，下床活動時需有家屬或醫護人員陪伴扶持。
  - ◆ 病人若偏癱，建議由健側下床，例如：右側偏癱，建議由左側下床。
  - ◆ 避免使用會傾斜或是可能滑動的傢俱當支撐，例如床旁桌或是點滴架。

## 2. 如廁時應注意事項

- ◆ 如廁前務必打開廁所的燈。
  - ◆ 小心注意廁所內外之地面是否潮濕。
  - ◆ 上廁所蹲下及站起時，動作宜緩慢。
  - ◆ 小心浴廁內門檻，避免絆倒。
3. 活動不便的病人上廁所時一定要有家屬或護理人員陪同，且勿單獨留在廁所內，以免轉身或改變姿勢時跌倒。
  4. 穿著大小合適衣物及合腳的鞋，避免影響活動。
  5. 活動時應注意身上管路，避免牽扯或絆倒。
  6. 善加利用走道及浴廁內之扶手，增加行走穩定性。
  7. 病人若有骨髓、脊髓損傷或是膝關節受損，建議可採用高位活動便盆椅。

## 輔具的使用及注意事項

護理人員將評估您的需求並教導下列輔具使用方式及注意事項，請您務必熟悉。

### 1. 輪椅/便盆輪椅之使用方法及注意事項：

#### 協助病人坐入輪椅

- ◆ 輪椅放置床尾，與床尾呈四十五度角或平行放置。
- ◆ 固定輪椅，收起腳踏板。
- ◆ 如上述漸進式活動方式，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。建議視病人情況使用固定帶，避免病人滑落。

## 協助病人自輪椅返回病床

- ◆ 同上(1)~(3)步驟。
  - ◆ 鼓勵病人站立時儘量利用較有力的腿幫忙支持身體重量。
  - ◆ 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. 如需協助時，請按叫人鈴由護理人員協助您。
  3. 輔具未使用時，請置放於適當、安全位置。

## 感覺知覺障礙

當病人感覺或知覺缺失時，發生跌倒之危險性亦相對提高。此時應特別注意下列事項：

1. 依病人需求調整適當光線。
2. 加強病人對環境的熟悉度，如杯子、面紙、尿壺等放置於熟悉位置。主動詢問病人是否需協助服藥、喝水或如廁。
3. 家屬應隨時在旁陪伴，注意活動安全，若需離開前應通知護理人員。
4. 若病人因躁動被施予保護約束時，勿留下病人獨處，若需離開請告知護理師，且需有醫護人員判斷才可鬆開約束。
5. 病床的床欄兩側，應隨時拉起以防止病人摔落，並將病床高度降至最低。
6. 家屬或陪伴者換班時請轉告注意事項，或者您也可以告知護理師，由我們為接班的家屬進行說明。

## 離床警示器

若病人躁動且多次執意下床不使用護士呼叫鈴、失智、年紀大於 70 歲高危險跌倒病人且無家屬陪伴或有多次跌倒史，護理師會為病人裝置「離床警示器」，提早監測病人自行下床活動並予以協助，以減少病人發生跌倒的意外。

自我照護 2016 11 修定  
護理部 病人與家屬教育小組

## 交通指南

### 一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日接駁車則不行駛
- ◎ 每班次限搭乘 20 位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
- ◎ **班次時間表請參閱『和信治癌中心醫院與您』雙週刊或網路查詢**

### 二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；  
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308 (竹圍-台北車站)、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632 (八里-北投)、三芝-台北