

## 預防跌倒護理指導

### —檢查及手術篇



 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 網址：www.kfsyscc.org

癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

### 前言

一般人常認為醫院應該是一個安全措施完善的處所，因此會對醫院環境失去了戒心。殊不知其實對病人而言，醫院是一個全然陌生的環境，為了醫療、運送上等需要，檢查室及開刀房的床會較家中床高且窄，病人常常又必須在不同檢查、治療空間中移動；一不注意，意外隨時會發生。萬一不幸跌倒，跌倒後造成的損傷，可能導致合併症及降低活動能力等傷害，為了預防病人跌倒的發生及降低傷害程度，邀請您參與注意預防病人跌倒。

預防措施做得好，跌倒傷害自然少。現在就讓我們一同來”預防跌倒”

### 我是高危險跌倒群嗎？

當您或您的家人有下列情況時，有可能是容易跌倒高危險群，需注意環境等安全，及早採取預防跌倒的措施，可避免跌倒事件發生。

1. 年齡小於8歲或大於65歲
2. 過去一年內曾經有跌倒過
3. 視力障礙
4. 意識障礙（失去定向感、躁動混亂等）
5. 肢體功能障礙
6. 步態不穩需輔具或攙扶者
7. 接受影響意識或活動之藥物等（例如：麻醉藥物、鎮定安眠藥、心血管藥物、止痛劑、利尿劑或輕瀉劑等）

### 我目前的狀況是……。

#### 「預防跌倒」我該注意哪些事呢？

請務必詳閱及遵守)

頭暈不舒服或步態不穩之長者：

1. 在醫院時如廁中感到頭暈或有緊急狀況時，請拉下緊急叫人鈴通知醫護人員協助。在家中務必大聲喊叫或敲打門請家屬入內協助(或待頭暈好轉再起身)
2. 檢查/手術結束後；下床前先坐在診療床上一會兒，先活動一下手腳，確認無頭暈後，再由醫護人員協助扶下床。在家中務必請家屬扶下床或先坐在床緣 1-3分鐘，無頭暈不適再站起來；站立 1-3分鐘後，無頭暈再開始行走。
3. 步態不穩者，行動不方便時需有人時時陪伴，在醫院主動尋求醫護人員協助，可依醫療人員指示使用輪椅。在家請家人協助。
4. 避免彎腰低頭的動作，尤其是穿鞋而導致頭暈不適(避免需穿綁鞋帶之鞋子)，居家活動亦須注意避免低頭動作。

## □ 侵入性檢查/手術治療或注射止痛鎮靜劑者：

1. 侵入性檢查處置留院觀察期間或手術後留院觀察者，當床欄拉起時，若需下床請告知護理人員待護理人員將床欄放下來，切勿翻越。
2. 若您感到身體不適（如頭暈無力、冒冷汗），應立即坐下或躺下，告知護理人員給予協助。
3. 下床或改變姿位，應採取漸進式活動。躺臥中要下床時，請側身爬起；先坐在床緣 1-3 分鐘，無頭暈不適再站起來；站立 1-3 分鐘後，無頭暈再開始行走。
4. 如廁時感到頭暈或有緊急狀況時，請拉下緊急叫人鈴通知護理人員協助。

## □ 定向感障礙或意識昏亂：

1. 需有人(家屬)時時陪伴，當您(家屬/親友)有事要離開病人時，務必告知工作人員協助陪伴及觀察。

## □ 其他注意事項：

1. 當您離開本檢查/手術室後前往門診看診或其他科別時，請告知該單位醫護人員您的狀況須請求協助。
2. 為了提供安全的環境，行動不便請改搭電梯，避免走樓梯。
3. 若發現地板或廁所濕滑，請立即通知工作人員處理。在家中應注意浴室/廁所地面應保持乾燥，夜間走道和浴室應有適度照明，通道不要有障礙物。
4. 使用輪椅輔助者，離開輪椅時應固定位置，且定期檢測其功能，並須避免被絆倒。
5. 請勿讓您的小孩在手扶梯上遊戲，及醫院區間、走道遊戲/奔跑。
6. 居家活動；下床活動時避免穿著拖鞋（可穿著防滑鞋），以防跌倒。
7. 返家後，請持續注意居家環境安全以及活動安全。
8. 日常生活作息動作宜緩慢（例如上廁所、下床或改變姿勢等）。
9. 在家中避免使用支撐時會傾斜而可能會滑動的傢俱或物品。

## 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



自我照護 201606 制定  
護理部 病人與家屬教育小組