

預防跌倒護理指導 ---門診及居家篇



 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

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情緒，避免不必要的傷害。

家中若有老年人、學步期的兒童或體力較虛弱、活動不便者，就應該特別注意環境的安全、預防其跌倒。跌倒輕則造成皮肉外傷、淤血；重則骨折，需要開刀、復健，導致行動不便，甚至造成嚴重影響。

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”……

您或您的家人是高危險跌倒群嗎？

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，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. 服用影響意識或活動之藥物等（例如：鎮定安眠藥、心血管藥物、止痛劑、利尿劑或輕瀉劑等）

門診就醫時安全防跌守則

1. 在工作人員尚未察覺您或您的家人時，可主動提醒我們的工作人員，並於高危險跌倒病人的衣服貼上綠色『小心跌倒』標籤，以提醒工作人員進行預防跌倒之評估及措施的給予。
2. 為了提供安全的環境，行動不便者請改搭電梯，避免走樓梯。
3. 進出候診區或診療室時，需注意沿途或四周是否有障礙物，且儘可能攙扶或陪伴病人；若家人無法陪伴時，可請求志工或工作人員的協助。
4. 上下診療床時，需注意診療床、腳踏板與地面的高低落差，並先採坐姿，坐穩後再慢慢平躺，避免跌倒。
5. 病人必須由坐姿改為站姿或彎腰低頭穿鞋時，須要有家人陪伴協助，或尋求工作人員的協助，避免因頭暈導致跌倒。
6. 假如您的家人有步態不穩、行動不便及身體虛弱的病人時，可使用手杖、助行器以維持平衡，必要時也可使用輪椅。病人要移往輪椅時，應先確認輪子是否已固定，避免病人坐上時，因輪椅滑動而發生跌倒。

居家安全防跌須知

1. 浴室地面及浴缸底部有防滑塑膠墊或防滑設備，馬桶、浴缸、洗手台旁設置穩固易抓的扶桿，沐浴的用椅應穩固且有扶手，隨時保持地面乾燥。
2. 浴室、走道、轉角處及樓梯均要有足夠的燈光照明。
3. 房間需裝置帶有亮燈之開關，便於找到電源的開關，必要時裝置夜明燈。
4. 傢俱擺設應定位，傢俱的銳角應使用防撞保護包覆。走道需保持通暢，物品請儘量收於櫃內，勿堆放雜物或散落東西。
5. 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。
6. 地毯或踏墊不可滑動，活動範圍也要有防滑設施。
7. 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。
8. 地上不要有電線或電話線。
9. 家人如有使用輔具時，需先檢查輪椅、便盆輪椅及座椅的腳，是否已固定，穩固後才能讓病人使用。
10. 使用的座椅（包括便盆輪椅）應高度適中，膝關節成 90 度彎曲，雙腳自然垂下。
11. 請勿讓您的小孩在手扶梯上遊戲，及醫院區間、走道遊戲或奔跑。

自我照護 201606 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

