



預防跌倒須知

2019.09 制定
2023.01 審閱

一、透析時注意事項：

- (一)腎友若步態不穩，請使用穩固助行器或請家屬、外傭協助。
- (二)遇地面濕滑或有障礙物等，宜提高警覺並請立即向護理人員反應處理，以防不慎跌倒。
- (三)若腎友在家中發生眩暈、血壓低、跌倒等情形，請於透析前先告知護理人員。
- (四)若腎友於透析中發生躁動、欠安、意識不清時，請將床欄拉起，並請家屬陪伴之。需要時會徵求腎友或家屬同意給予保護性約束。
- (五)透析中想上廁所，請使用床上便盆或床旁便盆椅。透析結束後，若有頭暈、抽筋等不適，請告知護理人員處理，勿自行下床。虛弱無法自我照顧、下床步態不穩、視力模糊、意識不清、服用鎮靜安眠藥物及65歲以上的老人等，於透析結束下床前，請先坐於床緣片刻，再由家屬陪同下床。
- (六)當您需要協助而無照顧者在旁時，請立即按鈴通知護理人員。如廁時，有緊急事故，請按廁所內紅燈告知護理人員。

二、居家預防跌倒注意事項：

- (一)老年、體弱、行動不便、躁動不安及不合作等，易發生跌倒意外的病患，在家中請家屬盡量陪伴在旁，以提供適當的協助與照護。
- (二)家中臥室至廁所走道避免障礙物，且24小時充分照明。
- (三)浴室、浴缸加裝扶手，並放置防滑墊。
- (四)穿著大小合適的衣服及鞋子。
- (五)常用物品如眼鏡、茶杯等，放在方便使取用的地方。
- (六)維持規律性運動習慣，以增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力；維持關節靈活，並注意保暖，以防關節僵硬無力。
- (七)助行器及拐杖要採用強固材質，並正確使用，勿因害羞或怕麻煩而拒用。
- (八)不服用未經醫師指示之藥物。
- (九)若發生不明原因之跌倒，無論有無受傷，鼓勵返院檢查。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760、新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311，諮詢時間：週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00。

祝您 平安健康