



預防跌倒護理指導



1999.07 制定
2020.05 修訂
2023.01 審閱

壹、重要性

跌倒可能會讓您受傷或骨折，延長您的住院時間，更嚴重者甚至會導致死亡，大多數跌倒是發生在上下床及進出洗手間時。為了您的安全，下列方式將可協助您避免跌倒，敬請您能加以參考。

貳、以下為發生跌倒的危險因子，請先自我檢視您有哪些項目？當您勾選的危險因子越多，就表示您有越高的風險容易發生跌倒。

<input type="checkbox"/> 年齡 65 歲以上	<input type="checkbox"/> 頭暈或虛弱	<input type="checkbox"/> 下肢無力	<input type="checkbox"/> 視力模糊
			

須常跑廁所



意識混亂



最近一年在
家裡或住院時
曾跌倒



平日有使用
輪椅、助行器
活動



服用藥物有眩暈、血壓低、嗜睡等副作用



【主要副作用/用藥須知】避免飲酒;服藥期間可能有嗜睡感,開車及機械操作時請小心,請預防跌倒。

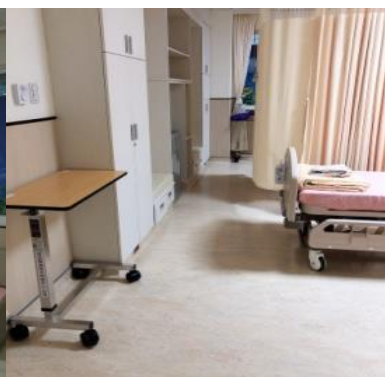
參、當您勾選的跌倒風險因子大於或等於3項,表示您須要透過一些方法來預防跌倒發生,請參考以下方式:

一、注意環境:保持明亮、乾燥

空間明亮



走道暢通



地板有水漬,
請通知護理站



二、正確使用設備：使用任何設備後，請確認病人有安置妥當無跌倒疑慮，照顧者才可離開病人(處理便盆…等用物)

物品損壞時通知工作人員	使用輪椅前先固定輪子再移位	使用便盆椅前先固定輪子
		
下床時，請先降低病床高度		正確使用輪椅、助行器
		

三、穿著合適的衣褲、鞋子

選擇防滑鞋子	選擇大小及長度合適的褲子	
		

四、安全地上下床及改變姿勢

<p>轉換姿勢時先坐著 1~2 分鐘再起來</p>	<p>站立前先測試下肢力 量，站穩後再行走</p>	<p>下床時需有人陪伴</p>
		
<p>無人協助下床時， 請按呼叫鈴</p>	<p>一側身體無力時，請由 健側下床，例如左側無 力應由右側下床</p>	<p>不要跨越床欄</p>
		

五、瞭解所使用的藥物及適當運動

<p>所服藥物有無眩暈 或易跌倒等副作用</p>	<p>依醫師指示適當補充維 他命 D、鈣及多曬太陽</p>	<p>多做下肢肌力 運動</p>
		

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(02)25713760，新竹馬偕(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