



預防跌倒護理指導_家屬版

一、如果您的家人屬於以下族群，請注意他/她的活動情形，因為他/她是屬於容易跌倒的族群：

- (一) 年齡大於 65 歲、曾經發生過跌倒、沒有家人在旁照顧者。
- (二) 走路不穩、手/腳有活動功能障礙、下肢較無力、雙腳有疾病或損傷者。
- (三) 頭部受傷或意識出現障礙（可能失去定向感、躁動混亂等）、已出現失智情況者、貧血或姿勢性低血壓、營養不良、虛弱、腹瀉、頻尿或頭暈者。
- (四) 有睡眠障礙、服用易影響意識或活動的藥物（易跌藥物），如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥或降血糖藥物等。若同時服用上述兩種以上藥物，因為藥物交互作用，會加重影響意識或活動。
- (五) 近期手術後、生產後 3 天內。
- (六) 視力模糊導致影響活動者，如白內障、失明或老花眼等。
- (七) 褲管、裙擺過長容易踩到或絆倒之衣褲、下床未穿防滑鞋者。
- (八) 身上有靜脈輸液管路或其他引流管置放、使用柺杖、助行器等輔助用具者。

二、如果您發現家人出現下列情形，請務必通知護理師協助處置，因容易造成跌倒風險。

- (一) 經常不想麻煩其他人，就自己下床。
- (二) 雙側床欄還沒放下就自己跨越床欄下床。
- (三) 當房間或浴室的地板有潮濕情形或清潔人員正在拖地、洗地時，卻想下床行走。
- (四) 走路很急、未注意地面有無障礙物。
- (五) 經常著急下床，未採漸進式改變姿勢下床者。

★★★很多跌倒的案例都發生在上述情境下，再次提醒您，若您的家人下床時，絕對需要您的協助或通知護理站協助。

三、若擔心家人下床活動時，可能會跌倒，該怎麼預防？

- (一) 物品請儘量收於櫥櫃內，維持走道整潔寬敞、室內燈光明亮、地面乾燥，若有水漬，可通知護理站協助處理。



- (二) 家人經常使用的物品（如眼鏡、尿壺、呼叫鈴）及輔助器（如義眼、助行器、手杖或義肢），請放在病人伸手可拿取處，下床時應穿著防滑鞋子，褲管、裙擺不宜過長，以免絆倒。
- (三) 若您的家人使用鎮靜、安眠劑等藥物，可能會有頭暈、無力現象；若臥床、坐太久或如廁後，下床或起身時更需有人在旁協助，請您務必將家人安置妥當後再進行其他活動，雖然只是暫時離開，當您的家人不在您的視線中，您的家人可能在這時候發生跌倒，所以您需離開時務必告知護理師。在照護家人期間，若需協助或有緊急事故，可按呼叫鈴通知護理師協助。
- (四) 若您協助家人下床時務必正面朝向家人抱住或扶持，並事先固定家人身上的導尿管、引流管等，才不會絆倒或拉扯；從床上移至輪椅時，輪椅需先固定；使用便盆椅時請面向床及固定輪子。
- (五) 使用病床時，應拉起床欄並固定，為預防家人自床欄間隙下床，必要時可使用床欄護套；床尾的搖桿使用後需收起，才不會被絆倒；床輪應該固定妥當，避免滑動；另外病床的高度請降至病人坐於床緣時可雙腳著地，以防起身反作用力前傾跌倒之風險。
- (六) 當家人出現躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起並按呼叫鈴通知護理師；在您使用陪伴床時，陪伴床儘量緊靠床邊，隨時注意家人動向，必要時與醫師討論是否需約束保護。
- (七) 若家人有意識障礙或無法配合時，請不要將電動床的遙控器提供家人使用，避免家人自行操作電動床而造成由床上跌落之意外。

四、若您的家人欲下床活動時，請您務必陪同協助下床活動，並且採漸進式下床。

- (一) 搖高床頭，由躺臥改為坐姿。
- (二) 坐於床邊至少 5~10 分鐘，擺動雙腳促進下肢血液回流。
- (三) 無頭昏不舒適感覺後，再緩慢下床站立至少 2~3 分鐘。
- (四) 手扶支撐物，將腿向後抬高至少 45 度。
- (五) 放手站立至少可達 10 秒以上。

參考資料：

Cameron, I. D., Dyer, S. M., Panagoda, C. E., Murray, G. R., Hill, K. D.,
Cumming, R. G., & Kerse, N. (2018). Interventions for preventing falls in



older people in care facilities and hospitals. *Cochrane database of systematic reviews*, (9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005465.pub4>

van Rhyn, B., & Barwick, A. (2019). Health practitioners' perceptions of falls and fall prevention in older people: A Metasynthesis. *Qualitative health research*, 29(1), 69-79. <https://doi.org/10.1177/1049732318805753>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 住院期間穿著防滑的鞋子且穿著的褲管不要過長，以避免行走時絆倒。
2. () 陪伴者協助從床上移至輪椅時，輪椅需先固定。
3. () 若需協助或有緊急事故時，可按呼叫鈴通知護理站。

◎選擇題

4. () 哪些藥物在服用後，很可能因為頭暈或步態不穩情形，因而容易發生跌倒？
①降血壓及安眠藥 ②利尿劑 ③止痛藥 ④以上皆是。
5. () 當發現地板潮濕時，應如何處理？
①不須理會 ②立即通知護理站 ③自己擦乾 ④以上皆是。
6. () 下床活動時，應採漸進式下床，下列何者正確？
①直接讓家人下床即可；②應先坐立在床緣 5~10 分鐘，並擺動雙腳促進下肢血液回流，以避免姿勢改變發生眩暈而跌倒；③只要覺得還可以，就能下床活動，不需陪伴；④以上皆可。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(4) 5.(2) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330