

# 預防跌倒 12 步

風險管理部/張之妍

根據統計，『跌倒』是六十歲以上老人事故傷害死亡的第二大原因，造成跌倒常見原因如年齡、疾病、意識狀態、身體功能、用藥、環境、設備使用不當等，所以『跌倒』更是住院病人較容易發生的事件，其危險性輕則造成皮肉外傷、淤血，重則可能會有骨折、內出血甚至導致死亡。

## 一、哪些病人容易跌倒？

- (一) 年紀大於 65 歲或小於 8 歲。
- (二) 過去一年曾有跌倒的紀錄。
- (三) 無家屬照顧陪伴者。
- (四) 一側或雙側肢體無力、行動不便。
- (五) 步態不穩。
- (六) 身體虛弱、頭暈、暈眩、貧血、血壓不穩。
- (七) 意識混亂、躁動。
- (八) 精神狀態差、注意力無法集中、失眠。

## 二、哪些情況容易跌倒？

- (一) 使用影響精神狀況或活動之藥物，如鎮靜安眠藥、止痛劑、降血壓劑、瀉劑、利尿劑等服用後…
- (二) 地面濕滑：常見如沐浴後地面潮濕而滑倒。
- (三) 照明不足、走道有阻礙物而絆倒。
- (四) 床欄或輪椅等設備使用不當。
- (五) 衣褲過大或太長、鞋子太滑或僅著襪子。
- (六) 急於上廁所：如急尿或灌腸後急於上廁所均可能因太急而跌倒。
- (七) 半夜或清晨起床洗洗手間，因意識朦朧加上急於上而增加跌倒的危險性。

### 三、如何預防跌倒，穩如泰山？

- 第一步：下床前先坐在床上一會兒，再由家屬扶下床，而且日常生活作息動作宜緩慢（例如上廁所、下床或改變姿勢）。
- 第二步：步態不穩者，需有人時時陪伴，下床時建議使用四腳助行器輔助，較為穩固。
- 第三步：護理人員已將床欄拉起時，若需下床應先通知護理人員，勿直接跨越床欄下床。
- 第四步：使用活動點滴架或助行器，應將輔助器置於方便下床的一側，並避免被絆倒。
- 第五步：常用物品如開水、衛生紙、眼鏡等應放在床旁桌或視野內容易拿到之處。
- 第六步：穿著合適的衣褲，勿太大或過長，衣褲開襟處扣好或將鬆緊帶綁好；下床時穿防滑鞋，勿打赤腳或僅著襪子。
- 第七步：地面隨時保持乾燥，若有潮濕，立即通知人員處理。
- 第八步：協助如廁時需時時有人在旁扶持，尤其如廁後身體開始移位時，不要讓病人獨自站起來。
- 第九步：病房內燈光要保持明亮，夜間走道和浴室皆應有適度照明，通道不要有障礙物且搖床杆要收好。
- 第十步：當所照顧的病人有意識不清、躁動等，請將床欄拉起，必要時配合約束以保護病人。
- 第十一步：睡前先排空膀胱，減少夜間如廁機率；對於體力虛弱須於床上（旁）使用便盆、尿壺等須放置在床旁椅上方便拿取，照護者應隨時傾倒，保持在可用狀態。
- 第十二步：有需要協助時立即以呼叫鈴通知護理人員，當家屬或照顧者要離開病房時，也應事先告知護理人員。

病人安全是大家共同的希望，預防跌倒不僅僅是醫護人員的責任，也是病人、家屬及照護者要一起努力的！以上的預防跌倒 12 步千萬別忘記喔！讓每位病人都能穩如泰山，步步走出好健康！