

□視力變差變模糊。

👉預防跌倒建議措施：



- ♥維持室內照明光亮。
- ♥將常用物品放在病人視野內且易於拿取之範圍。
- ♥走道及床邊切勿堆放物品，以免絆倒。

□頭暈、暈眩或姿位性低血壓。

👉預防跌倒建議措施：

- ♥感到頭暈、昏昏沉沉或低血壓時，請勿直接下床。
- ♥下床或改變姿位，採取漸進式活動。由躺臥要下床時，應先坐在床緣1-3分鐘，到無頭暈不適再站起來；站立1-3分鐘後，無頭暈再開始行走。



□服用容易發生跌倒之藥物。如麻醉止痛劑、鎮靜安眠或抗憂鬱劑、散瞳劑、鎮攣劑、降壓利尿劑、瀉劑等藥物。

👉預防跌倒建議措施：

- ♥建議適度休息，維持一般性日常活動。
- ♥若有噁心、嘔吐或頭暈等症狀，導致食慾長期不佳或頭暈不適，請告知醫護人員，以利調整藥物劑量。
- ♥下床或改變姿位，採取漸進式活動。由躺臥要下床時，應先坐在床緣1-3分鐘，到無頭暈不適再站起來；站立1-3分鐘後，無頭暈再開始行走。



重視您的安全

台大醫院護理部 2011年6月修訂

不倒翁運動

如何預防跌倒



防跌措施來做到，跌倒發生可減少



關心您

_____ 女士/先生 您好

當您取得此份預防跌倒衛教資料，您就是 **跌倒高危險群之病患**，請您及您的家人與我們一起為預防跌倒努力！

預防住院跌倒一般性原則：

1. 隨時將病床高度降到最低。
2. 病室內走道與廁所要有足夠的照明光線。
3. 穿大小適合之防滑鞋，如塑膠或橡膠鞋底的鞋子。
4. 睡覺前，請先上廁所，減少夜間如廁機率。
5. 需要時，請通知護理師幫忙。
6. 地面或浴室若潮濕，請通知工作人員處理。



以下是您發生跌倒的危險因子

請您注意：☐勾選項目愈多，代表您住院期間發生跌倒的風險愈高

☐年齡大於或等於65歲。

☐過去三個月內曾經跌倒。



預防跌倒措施：

♡睡覺前2小時不要喝太多水。



♡轉換位置時，善用扶手或床欄支撐身體。

♡使用移動式設備如病床、輪椅或便盆椅等，先固定剎車鈕。

☐最近有意識／認知狀況改變。

預防跌倒建議措施：

♡臥床時應將二側床欄拉起。

♡病床一側靠牆，且陪病床緊鄰病床。

♡須持續有人陪伴病人，盡量不讓病人獨處。

♡需要時，請通知護理師幫忙。



☐最近有體能或活動能力變差。

預防跌倒建議措施：

♡建議使用適合的輔具如輪椅、拐杖或助行器等，可向護理站借用。



♡使用移動式設備如病床、輪椅或便盆椅等，先固定剎車鈕。



♡轉換位置時，善用扶手或床欄支撐身體。



♡鼓勵在床邊使用尿壺、便盆或便盆椅。

♡尿壺或便盆放在隨手可取得的位置，並隨時清空排泄物。

♡教導病人家屬使用呼叫鈴，並放於隨手取得的位置。