



郭綜合醫院

預防跌倒注意事項

一、跌倒的影響

1. 身體功能受到損傷或活動受限。
2. 因跌倒造成住院天數延長。

二、最常發生跌倒的三最

1. 最常發生跌倒的活動是：要到浴廁或從浴廁返回。
2. 最常發生跌倒的地點是：床旁、浴廁、走道。
3. 最常發生跌倒的時間是：半夜或清晨起床時。

三、預防跌倒

(一)住院期間

1. 將病床高度依病人身高調整到雙腳可著地，輪子固定，床欄拉起，勿翻越。
2. 活動時可借用輪椅、拐杖、助行器或便盆椅；上下輪椅需固定煞車，坐定後腳踏板再放下。
3. 若需協助時請按床頭呼叫鈴。
4. 下床時先抬高床頭，將床欄放下，坐於床緣，無頭暈不適再下床。
5. 照護者應睡在病人身旁，方便叫喚；病床盡量靠牆，善用枕頭或折合椅放於病床縫隙，以防跌落。
6. 常用物品放置床旁桌或容易拿取處：如輔具、水杯、眼鏡、拖鞋、便盆、尿壺、呼叫器等。
7. 避免使用床旁桌或帶輪點滴架做為支撐輔助，點滴幫浦電線拔除後放於點滴架上。
8. 請穿合適衣物，鞋子選擇防滑鞋底，勿打赤腳。
9. 床邊及走道保持通暢無障礙；地板濕滑時放置警示牌。



10.睡前先上廁所，減少夜間如廁機會；家屬陪同如廁，勿獨留病人在內，並善用浴廁扶手。

11.夜間使用床頭燈，保持光線充足。

12.兒童注意事項：

(1)兒童病床「床欄卡榫確定卡住」，勿讓病童自行爬越床欄、床上跳躍。

(2)勿讓病童在走廊、病房內追逐嬉戲。

(3)乘坐輪椅或推車時，請繫上安全帶。

(4)勿讓病童站立於嬰兒車上。

(5)勿讓病童離開視線範圍或單獨留下病童於病房內。

(6)勿將3歲以下的病童放置於陪客床或無把手的椅子上。



(二)、返家期間：

1.保持通道無障礙物，浴室、走道可安裝安全扶手。		
2.居家活動空間有充足的照明設備，如夜燈、地燈等。		 <p>夜間照明燈</p>
3.常用物品放置於床旁容易取用處：如輔具、水杯、眼鏡、拖鞋、便盆、尿壺、呼叫器等。		
4.保持居家或浴廁清潔乾燥或有防滑設施，如防滑貼片、浴墊、防滑膠等。	 <p>防滑浴墊</p>	 <p>防滑貼片</p>
5.穿著大小合適的衣褲，選擇防滑鞋，勿打赤腳，以免滑倒。	 <p>止滑鞋</p>	

四、預防跌倒衛教影片連結 QR Code 及下載網址：
<http://www.kgh.com.tw/Dep/GUI/NR>

