



## 預防跌倒 大家一起來

◎長庚技術學院護理系講師 蔡麗紅

所謂的跌倒是指非人為因素由床上、椅子翻落或行走中非外力因素而摔倒，文獻指出醫院所發生意外事件中，以病人跌倒所佔比例最高，約佔所有意外事件報告中之 80% 左右。當病人住院時，如果因為跌倒而導致損傷，常會導致活動力降低，甚至發生合併症。近年來國際間開始重視病人安全，國內在 93 年開始將「預防病人跌倒」列入病人安全年度目標，並且在 95 年度開始，把「提升民眾參與病人安全」列入年度目標，希望民眾一起參與病人安全，因為病人安全人人有責任。

在住院中因疾病的關係可能需要服用抗高血壓藥、鎮定劑、安眠藥、利尿劑、降血糖藥物、止痛劑、抗組織胺藥等，因為這些藥物可能會有頭暈、眩暈、低血壓等情形，當患者在上下床時很容易發生跌倒；另外本身如果有神經系統或骨骼肌肉系統的疾病時，都容

易因走路步態不穩或肌肉軟弱無力，而易發生跌倒的意外。諸多的研究報告皆指出，住院中 65 歲以上的老人（可能因老年人視力差、關節活動度較差）比其他年齡層更容易發生跌倒；跌倒發生的地點以病人床邊、浴室或床到盥洗間的路段所佔比例最高，可能是因為患者想下床上廁所或漱洗時，因某些的因素（如光線不足、地板太滑、床太高、衣物不合身、脫鞋太滑）而跌倒；而且最常發生在晚上 9 點至隔天凌晨 4 點，此時段可能因自行下床而沒有照顧者扶持，

或因為睡眠惺忪，也可能因睡夢中突然的下床，而有頭暈、眩暈之情形。除此之外，意識不清楚或使用一些輔助物不恰當（如輪椅固定不當、拐杖使用方式不對）時，也易發生跌倒。由此可知，造成跌倒意外發生的原因有很多種情況，所以不管是患者本身或照顧者，都應該要了解容易



發生跌倒的情況，而有所警覺。

因為護理人員工作忙碌，無法隨時在患者旁邊，所以患者或照顧者應該對如何預防跌倒有所認知，這樣才能保障個人的生命安全。首先從個人環境周圍做起，例如病房中的走道或床旁不要堆放雜物，垃圾應隨時丟棄，以免阻礙通路，如此可以預防行走中因障礙物而絆倒；有時可能因為倒開水或使用臉盆而不小心把地板弄濕了，一定要馬上告知護理人員或清潔人員擦拭乾淨；病床的高度不可太高，最好調整至坐在床緣可以踏到地面為原則，並且隨時要把床欄拉起及固定床輪，尤其是對於意識不清或躁動的患者，拉起床欄特別顯得重要。另外，也應該隨時注意周圍環境的明亮度，尤其在夜間，病房內及浴室內應留一盞小燈，而且因為浴廁地板較濕滑，不可赤腳走路並且要踩防滑墊及握扶手。

除了注意環境的安全之外，個人的穿著也應該注意，有些患者因為褲子太長，使得在行走中容易踩到自己的褲子而跌倒；另外也要穿著合腳的鞋子或拖鞋，並且鞋底要粗糙、防滑，鞋內不要墊有太厚的鞋墊，以免影響腳底感覺。

雖然住院中，可能會發生跌倒，但是我們不能因為害怕跌倒而長期躺在床上，這樣對我們的疾病恢復是不利的，有可能會產生一些我們不願意看到的情況如壓瘡、肌肉軟弱無力等，所以患者本身如果有因為服藥或疾病的關係，容易引起姿勢性低血壓的情況（姿勢改變時有頭暈、臉色蒼白、低血壓等），應採漸進式下床活動，先緩慢搖高床頭，在床緣坐約 5~10 分鐘，沒有頭暈或不適，再下床，並且下床時應有人陪伴在身旁；對於行動不便的患者應該在醫護人員的教導下，正確的使用拐杖、助行

器及輪椅，並且在夜間應盡量使用活動式馬桶或尿壺，如此可以避免因行動不便及睡眠惺忪下床如廁時，增加跌倒的發生；不管任何人因住院中可能身體變得較虛弱，所以應該在醫護人員指示下做規律的運動可以保持肌肉和關節的靈活及活動力，下床速度或從椅子上起身的動作宜減慢，並且上下樓梯時不要太匆忙，要握住扶手。

有時候，我們可能因為看到護理人員忙碌，而不好意思麻煩護理人員，曾經有一位患者因為半夜覺得口渴，但不忍心叫醒睡夢中的小孩，所以自行轉身向床旁預備拿水杯喝水，在過程中因身體虛弱及無法拿遠處的水杯，而跌落床下，如此造成自己的傷害，所以當自己需要護理人員協助時，一定要告知護理人員，不可因為怕麻煩護理人員或害怕增加護理人員的負擔而沒有尋求協助；所以當照顧者外出時，應告知護理人員，並且把呼叫鈴放在患者隨手可及之處，以方便需要協助時呼叫護理人員。

最後，患者本身及照顧者一定要有正確的觀念，要了解預防跌倒的發生不能單靠醫療人員，病人及家屬也必需要負起相關的責任，如此才能讓跌倒的發生率降至零，所以對於護理人員的教導一定要認真的聽，有不懂的地方一定要發問，有研究發現即使有照顧者在旁協助，也會發生跌倒，探究其原因，發現可能是因為照顧者不知如何予以扶助，所以照顧者應該學會正確的翻身技巧及正確的轉位，也要學會患者在行走時如何予以扶助，要記得喔！不要不好意思一問再問喔！



