

預防病人跌倒及降低傷害程度

◎基隆長庚腎臟科病房護理長 王惠貞



近年來在以病人安全為中心的照護理念下，病人跌倒事件成了醫療照護體系維護病人安全的重要指標項目之一。「跌倒」是指個體突發意外倒地的現象，可發生於任何年齡層，但以老年人最為常見。根據統計，「跌倒」是住院病人常發生的事件，老年人在住院當中有 1/5 會發生跌倒。在美國，跌倒是 65 歲以上老人意外死亡的最主要原因，台灣則是第二大死亡原因。綜合國內外的研究結果，每年老人跌倒的發生率約為 15~40%，並且隨著年齡增加而升高。由於老人常有共存疾病（comorbid-diseases），例如：骨質疏鬆症、器官功能退化，故即使是輕微的跌倒也可能造成很大的危險。

跌倒造成的身體傷害輕者皮肉傷（如摔傷、瘀傷），重者可能發生骨折、內出血甚至死亡；在心理傷害則會因害怕跌倒而不敢外出，需要別人協助，進而變成失能，不僅病人痛苦也增加家屬負擔，跌倒傷害不僅影響治療療程，還會增加醫療費用及延長住院天數。

● 什麼人容易跌倒？

1. 年紀大於 65 歲的老年人及小於 6 歲的孩童。
2. 沒有照顧者在旁照護者。
3. 過去曾跌倒者。
4. 身體功能障礙，步態不穩。
5. 貧血或姿勢性低血壓：姿勢改變時血壓會下降。
6. 營養不良、虛弱、頭暈。
7. 意識障礙：如躁動混亂、意識不清、失智症。
8. 服用影響意識或活動的藥物：利尿劑、止痛劑、鎮靜安眠藥物、心血管用藥、輕瀉劑。
9. 睡眠障礙。
10. 肢體活動功能障礙。
11. 不安全的環境：不固定或有輪子的家具、不固定的門墊、地板濕滑、沒有扶手的設備、光線不足。
12. 鞋子穿著不當：鞋底無止滑功能或高跟鞋。

● 常見發生跌倒的狀況

根據統計資料指出，在醫療或安養機構中，最常發生跌倒的時段為夜間 00：00～08：00，跌倒者年齡以 65 歲以上居多、跌倒地點以病室及廁所處最為多見；活動方面，以上下床移位及進出廁所的活動最多；居家方面，約 10% 發生在上下樓梯時，尤其下樓梯比上樓梯更容易發生跌倒。

● 如何得知病人是否為跌倒的高危險族群？

為了維護病人的安全及降低住院病人跌倒發生率，本院於病人入院或轉入病房時，護理師會依「跌倒高危險因子」評估表，針對病人年齡、意識、呼吸、活動力、用藥情形、跌倒經驗及身體狀況項目評估，若病人跌倒高危險因子總分 ≥ 3 分者，護理人員會幫病人配戴藍色手圈，病床的床頭會懸掛一張「預防跌倒警示標示牌」，並向病人、家屬說明戴藍色手圈及懸掛警示標示牌的目的。藉由手圈配戴及標示牌的使用，不僅能提醒醫師、護理師、工作人員及家屬清楚知道病人有跌倒的風險，也能讓大家共同留意病人的行為是否安全，及時制止危險行為並主動提供協助，以便能降低病人跌倒的風險。

● 預防住院病人跌倒的措施？

一、營造安全設備及環境

在病室及廁所設置呼叫鈴、使用電

動床調整床位到適當的高度、病室走道及廁所裝設扶手、病室床尾及浴室前裝設走道燈輔助夜間照明、浴室設置淋浴座椅、浴室地磚選用防滑地磚、每個護理站設有適當數量的床邊便盆椅提供病人需要時使用。

二、醫療人員的預防跌倒重視與衛教

護理師依病人不同跌倒危險因子，向病人及家屬說明如何預防跌倒及提供指導資料，讓不同的照顧者能清楚知道病人的跌倒因子及預防措施。護理站也會持續交班維護病人安全注意事項及加強巡視，當病人離開病室前往檢查單位時，本院的交班作業系統可提醒運送人員及檢查部門得知病人有跌倒風險，要注意病人的安全。此外，定期舉辦團體衛生教育，集中加強教育宣導，將如何預防病人跌倒的訊息推廣到其他民眾；各護理站的衛教專欄也可看到防範跌倒十知的海報。

三、跨團隊合作

透過醫護人員評估後，針對肢體較乏力或步態不穩的病人，安排復健科會診，提供適當輔具及教導正確下床活動方式。

病人及照顧者需要注意哪些事項？

1. 熟悉病房設施及相關設備的使用方式。
2. 預防姿勢性低血壓，當病人轉換姿勢時，應採漸進的方式。
3. 行動不便或肢體無力者，活動時不應讓病人離開照顧者的視線，也不可讓病人單獨於廁所內如廁。
4. 陪客床不用時請收起，以免絆倒病人。
5. 隨時注意病床的四個床輪都要固定，

床的高度要降到最低，方便病人下床時可雙腳著地。

6. 勿使用支撐時會傾斜或可能會滑動的傢俱或物品，如床旁桌、有輪子的點滴架、輪子未固定的輪椅。
7. 病人應穿防滑鞋，不可以打赤腳或穿平滑的鞋底、高跟鞋，避免滑倒。
8. 需使用輔助器及輪椅的病人，不要自行進行獨立行走能力的測試，應接受復建師指導，有階段性的訓練肌力後再依序站立、行走。
9. 打針吃藥時應請教醫護人員有無副作用，尤其是會不會頭暈及肌肉無力，若有則不可私自下床，服藥前 1 小時先上廁所，服藥後 1 小時應臥床休息。

● 居家安全要注意哪些？

根據流行病學的探討，約有 1/3 的老年跌倒與環境因素有關。環境因素的危險性又取決於老年人本身是否有殘疾，或對環境認知是否熟悉而定。基本上老年人對於環境因素的改變，不如中青壯年人能及時且較快速的反應，因此，居家環境改善在預防老年人跌倒的措施中，扮演著重要的角色。

常見的環境危險因素如家中傢俱擺設不當，行進中被途中物體（如兒童的玩具、繩索、電線）絆倒、廚房或浴室地面濕滑、光線晦暗或燈光刺眼、穿拖鞋或尺碼不合的鞋子，或過長的褲子襪子等，都會使老年人在不便的環境行進中被絆倒而發生跌倒意外。所以在居家方面預防跌倒措施要注意：

1. 走廊、房間裝置夜燈或壁燈。
2. 在平常的活動範圍，若有障礙物則應清除，如小朋友的玩具、門檻、雜物等，避免發生絆倒的情況。
3. 加強浴室、廚房地板的防滑功能，可使用粗糙面的塑膠地磚，或貼止滑條，增加地板的防滑功能。
4. 樓梯、浴室內應設有安全扶手，讓老年人可以有扶手支撐。
5. 傢俱的高度與軟度不宜太低、太軟，因老年人的起立、坐下動作較為困難，這些傢俱最好也有扶手。
6. 衣著需合身，避免太長太寬的衣褲，鞋子選擇應有防滑功能，且定時檢查鞋子的磨損狀態。
7. 增加腳的肌肉力量對跌倒的預防也有幫助，長庚醫院復健科主治醫師林瀛洲等人的研究也證實，練習太極拳可以有效預防老人跌倒及減少跌倒後的併發症。故應適當地陪伴老年人進行簡單的運動，也能保持健康。

● 未來的努力

在跌倒的病人中，有 2/3 的人是可以事先預防的。醫護人員在照護病人時會隨時注意病人安全及提供協助，若病人及家屬也能清楚了解容易發生跌倒的原因，配合指導及遵守原則，可降低病人跌倒的風險，所以預防病人跌倒不只是醫護人員的事，也是病人及家屬需要學習的重要課題之一，才能在病人身邊形成一張無形的「保護網」，避免病人發生跌倒，提升病人的安全。🏠