

保命防跌，有妙招

◎林口長庚護理部部主任 賀倫惠

健康影音館



現職

桃園護理師護士公會理事長
長庚科技大學護理系兼任助理教授
財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會醫療品質獎（HQIC）評審委員
財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會病人安全工作小組

學歷

長庚大學醫務管理研究所碩士

專長

急重症護理、護理行政、護理資訊、病人安全暨品質管理護理品管



掃描 QR code
可觀看影片

跌

倒是您我都曾有的經驗，它可能發生於任何年齡層，尤其老年人及小孩更是常見，但卻經常被忽略或不受重視。近年來亦發生多起名人摔倒過世或導致重傷意外事件，令人震驚遺憾；一般跌倒意外若發生在家中，多半是在浴室；若是在公眾場合，則多半從樓梯摔落；若跌倒時撞及腦部，可能造成重傷或死亡。尤其長者更是經不得摔，一摔可能就爬不起來，而且 50% 會在一年內再跌倒，每 4 到 5 個老人跌倒就有 1 人會在 1 年內過世。跌倒往往會造成身體功能的下降，使得生活上變得依賴。所謂「預防重於治療」，若是大家對於預防跌倒措施有所認識，就能避免跌倒發生，降低家庭照顧者的負擔並提高生活品質。

● 預防跌倒的重要性

「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，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，而跌倒亦是 65 歲以上老人意外死亡的最主要原因，其嚴重性不容忽視，為了降低跌倒傷害，請您與我共同攜手創造親善及安全的生活環境。



● 預防跌倒該如何做起

- 一、貼心提醒—行走間勿使用手機、上下樓梯應小心、勿隨意奔跑、避免踩空。
- 二、注意防範—床欄圍起、保持燈光明亮、浴廁加裝扶手、地面濕滑應警示。
- 三、多多關心—患者身體狀況、用藥安全及穿著合宜性。
- 四、必要時及時求援—提供呼叫鈴、善用公共場所緊急呼叫鈴。

● 容易發生跌倒的族群

容易發生跌倒的情況包含：

- 一、個人因素：實際年齡 ≥ 65 歲、意識紊亂、肢體障礙或步態不平衡或使用輔具、有頭暈或虛弱感之身體狀況、感官障礙，如視覺或聽覺障礙、頻繁下床如廁或下床如廁需協助、過去一年曾發生跌倒。
 - 二、環境因素：地面濕滑或有障礙物。
 - 三、醫療因素：使用易造成跌倒風險藥物，如鎮靜安眠藥、身上有管路，如留置導尿管或注射點滴。
- ※ 有以上情況之患者，醫護人員及家屬均須特別注意患者下床或活動安全，減少跌倒意外發生。以下將告訴您如何預防跌倒之注意事項，期望將跌倒機率降至最低。

● 預防跌倒的妙招

- 一、保持燈光明亮：環境內應保持燈光明亮，尤其是在夜間，避免於夜間下床如廁時，因燈光昏暗而發生跌倒。
- 二、維持走道暢通：物品儘量放置於抽屜或衣櫃內，保持走道暢通，避免在行走時因被物品絆到而發生跌倒。
- 三、維持地面的乾燥：當發現地面濕滑或弄濕地面時，請立即通知照顧者協助處理，以防不慎跌倒。
- 四、當患者有意識不清或躁動情形的保護：當患者有意識不清或躁動不安之情形時，請照顧者務必在旁陪伴，並協助將床欄圍起，必要時依醫師指示給予保護性約束，請勿任

意解開約束帶，避免患者因躁動不慎跌落。

五、把照顧者與患者的床靠在一起，再透過手環拉動照顧者請求協助：夜間患者睡眠時間，可以將拉拉手環一端套於患者手上，另一端套於照顧者手上，患者想下床活動時，可以透過手環拉動，讓照顧者知道需要協助，減少患者發生跌倒機率。

六、使用易造成跌倒風險藥物時的下床準備：若服用安眠藥或降壓藥易造成跌倒風險的藥物，下床時應先坐於床緣 5~10 分鐘，等待不會暈眩或任何不適時，再由照顧者攙扶下床，以避免發生跌倒。

七、選擇適合尺寸之衣褲：衣服袖子及褲管的長度不可過長，袖長以不超過手腕、褲長以不超過腳踝為主，以避免因過長的衣袖絆到物品或過長褲管於行走時被鞋子踩到而發生跌倒。

八、穿著防滑及尺寸合適之鞋子：穿著防滑及尺寸合適之鞋子，可避免滑倒或因鞋子過大而絆倒。

九、勿自行跨越床欄下床：睡覺時可選擇靠牆面的位置或請照顧者協助用物品將床緣圍起，如需下床時應請照顧者將床欄放下，切勿自行跨越床欄而發生跌倒。

十、協助患者下床時的注意事項：協助患者下床移位時，需先評估照顧者是否可獨立負荷患者體重，當患者體重大於自己時，需兩人共同協助

才能下床，以避免因無法負荷其重量而造成患者跌倒。

十一、使用輔具協助行動不便者上下床：若有步態不穩或下肢肢體虛弱無力之情形，上下床時均須有人全程攙扶並使用輪椅或助行器等輔助器材，以避免活動時發生跌倒。

十二、縮短離開患者的時間：請先備妥用物置放於廁所後，再協助患者下床，減少因離開患者短暫期間發生跌倒機率。

十三、不方便下床的如廁因應：當不方便下床如廁時，可考慮讓患者包尿布或床上使用便盆，減少因下床如廁發生跌倒機率。

十四、若無照顧者在旁陪伴時的協助：若照顧者不在身旁陪伴但需下床時，可以呼喊、按鈴或打電話請照顧者協助。

十五、如廁發生身體不適時的協助：如廁時，若感到身體不適或發生緊急事故，如快要暈倒請立即拉廁所內之緊急呼叫鈴尋求他人前往協助。

預防跌倒是全家人及其照顧者的共同責任，期盼大家共同參與，一起守護家人的健康與安全。✿

