

永川醫院

預防病人跌倒護理指導

一、前言

住院病人及老年人在醫院內常會有跌倒的發生，根據文獻報告指出，住院病人跌倒佔意外事件的 40%，病人常因行動不便、體力軟弱或意識不清而跌倒，甚至造成傷害，除了導致住院天數延長及醫療費用的支出增加外，同時也增加家庭的負擔，爲了維護病人的安全、預防跌倒，本院特編此衛教資料，提供病人與家屬參考。

二、造成跌倒的原因

- (一) 沒有正確的使用病床床欄或輪椅。
- (二) 體弱病人在無人協助下自行下床。
- (三) 不適當的約束病人。
- (四) 躁動不安或意識不清的病人。
- (五) 服用影響意識或活動之藥物：如鎮靜安眠藥、止痛劑、利尿劑、輕瀉劑。
- (六) 光線不夠造成視線不良或病人之視力不佳。
- (七) 地板潮濕或凹凸不平。
- (八) 穿著太長的褲子或大小不合的鞋子。
- (九) 年齡大於 65 歲者。
- (十) 曾有跌倒經驗者。
- (十一) 身體活動功能障礙者。
- (十二) 睡眠不佳者。
- (十三) 不熟悉醫院之環境或是不正確使用病房的設備。

三、預防跌倒的措施

- (一) 病房環境、安全維護：

1. 護士呼叫鈴設備：

- (1) 床頭護士呼叫鈴位於病床床頭面板上（嘉義院區位於床頭

永川醫院

右側)，使用方法：直接按牆上之呼叫鈴或是延長線前端之按鈕。

(2)浴廁護士呼叫鈴：位於馬桶旁邊之牆壁上，使用方法：直接拉牆上之呼叫線。

2.照明設備：病房裡光線要充足。

(1)天花板大燈：開關位於床面板上。(嘉義院區位於床頭定位板左側)

(2)床頭燈：可拉開關線調整光線。(嘉義院區直接按電燈開關)

3.浴廁設備：應穿防滑的鞋子或拖鞋，病人洗澡或上廁所時應以健側手握住安全桿與扶手。

(二)設備輔助安全維護：

1.病床設備使用方法：

(1)床輪固定：踩下「下固定器」即可固定該輪子，踩下「上固定器」則該輪子可以轉動。

(2)調整床的高度：按鈕位於床頭床欄之內側，按鈕由上而下分別為：抬高及放低床頭、整個床、床尾及抬高及放低床尾。

(3)床欄需全部拉上：拉起：床欄向外拉出後，向左或右旋即可拉起床欄，確認有「卡」一聲，則表示床欄已固定。放下：將床 pull 下拉鈕向外拉，並同時將床欄向左或向右旋，即可放下床欄，放下後將床欄向內推。

(4)若發現病床故障，不能正常使用時，請立即通知護理人員。

2.輪椅設備使用方法：

(1)使用前注意車輪無缺損且轉動靈活，車體支架無斷裂，輪圈鋼絲無鬆脫，坐墊牢固，煞車可固定。

(2)輪椅要收起時：雙手將坐墊中央向上提起，要打開時：將坐墊兩邊之支架向下壓。

(3)協助病人坐輪椅注意事項：

永川醫院

A. 需先固定輪椅煞車，並將腳踏板往外翻，以避免小腿受傷。



B. 患側肢體需適度予支托或固定，以防手腳滑落造成損傷。

C. 輪椅行經下坡路段時，需將輪椅反轉，以倒退方式並以 Z 字型路經前進下坡。

D. 行經凹凸不平地面時，應減緩速度。

(4) 協助病人離開輪椅注意：固定煞車，收起腳踏板後，才可以站起來。

(5) 協助病人由床上移位至輪椅：

A. 輪椅至於床尾呈 45 度角，固定輪椅煞車，然後收起腳踏板。

B. 緩緩搖起床頭並觀察病人有無頭暈等不適反應，以預防姿勢性低血壓。

C. 將病人翻向側臥，兩腳挪至床緣外。

D. 協助者緊靠床緣站立，將一手伸入病人頸間對側，另一手扶病人軀幹，協助坐於床緣，並觀察有無頭暈等不適反應，預防姿勢性低血壓。

E. 待病人無頭暈不適，再協助病人穿上鞋子，以保護病人足部。

永川醫院

F.協助者站在病人面前，並讓病人雙手置於協助者肩上，協助者兩手放於病人下背部且膝彎曲，協助病人站起，並將一腳置於病人兩腳間，扶病人轉位坐於輪椅上。



G.放下腳踏板、將病人腳置於舒適位置，視需要以毛毯覆蓋並以枕頭支拖病人雙手。



(6)協助半側肢體偏癱病人由床上移位至輪椅：

A.輪椅置於健側，面對床尾呈 45 度角，並固定煞車輪，收起腳踏板。

B.病人挪至床中央，以健側手握住患側手腕處，將病人雙手橫置於腹部。

C.將患側下肢置於健側下肢彎曲協助一手置於患側肩部，一手固定患側下肢協助將病人翻向健側，協助者緊靠床緣站立，

永川醫院

一手伸入病人健側頭部，另一手深入患側腋下至病人背部，協助病人坐於床緣後站起來。



D.病人之健側下肢移向輪椅方向，協助病人移位至輪椅上坐下。

E.放下腳踏板，將病人腳置於踏板上並擺正，視需要以毛毯覆蓋病人以枕頭支托病人雙手，觀察有無不適之情形。

(7)協助下半身癱瘓病人由床上移位至坐輪椅之方法：

A.將輪椅推至床尾，並與床尾呈 45 度角，固定輪椅煞車，收起腳踏板。

B.將病人移至中央，翻向側臥，兩腳挪至床緣外，協助扶起病人坐於床緣。

C.病人頭靠在協助者腰側，先將病人固定於手臂與軀幹間，雙手繞至病人背後抓住病人褲頭，準備抱起病人。



D.協助者雙腿夾緊病人雙腿，用力抱起病人，迅速轉位，將病人移至輪椅。

永川醫院



E.放下腳踏板，將病人腳置於踏板上並擺正。

F.視需要以毛毯覆蓋，並以枕頭支托病人雙手，觀察有無不適之情形。

(8)對躁動、不合作或意識不清病人坐輪椅之注意事項：

A.將胸部以固定帶約束固定於椅背，預防病人向前傾倒或滑落，注意胸部約束的鬆緊度防止壓迫不適。

B.需有人在旁陪伴。

C.無力的手或腳應予以支托或固定，以防手或腳滑落，造成損傷。

3.對躁動不安病人約束之方法：

(1)護理人員會向病人及家屬解釋約束的原因及目的。

(2)讓病人仰臥於床上或維持舒適的姿勢。

(3)約束種類：

A.手腕或足踝約束法：

I.將保護棉墊環繞在病人手腕或踝部。

II.將黏扣帶穿過鐵環後反折固定，輕鬆緊度應合宜，以能伸入 1 指為原則，使手腕或足踝有足夠的活動空間。



永川醫院



III. 將兩條帶子打活結後，綁於床骨架上，但應注意以下幾點：

a. 約束帶不要綁於床欄上，避免因移動床欄而使手臂受傷。



b. 因為約束帶會阻礙正常活動，需每兩小時鬆開約束帶，休息 5 分鐘，並觀察血液循環，包括末梢肢體的顏色、溫度、感覺及活動度。

c. 每兩小時改變姿勢，以免肢體僵硬。

B. 手套約束法：

I. 檢視手掌、手指及手腕部是否清潔，需要時，協助洗手及擦乾，尤其手指間須保持清潔與乾燥。

永川醫院

II.戴上無指的約束手套，將帶子固定於床骨架。

四、預防跌倒應注意事項

(一)下床宜採漸進式，先坐起將雙腳下垂於床緣，站立後不會頭暈再行走，避免姿勢突然改變，產生姿勢性低血壓。

(二)穿合適的衣服與鞋子，鞋底應有止滑效果，以免影響病人之行動而滑倒，造成危險。

(三)行動不方便的病人下床活動時，要使用合適的輔助工具來協助行動，例如：輪椅、拐杖、助行器，並且要有家屬陪伴在側。

(四)隨時注意地板是否乾燥、平坦。

(五)病室中的個人物品應放置妥當，避免成為障礙物而絆倒。

(六)病人服藥後，若有頭痛、頭暈等症狀，應先臥床休息，告知護理人員貿然下床。

(七)病人意識不清楚時，四周床欄一定要拉上。

(八)陪伴者需要離開病人時，一定要請護士小姐或隔壁床的家屬幫忙照顧。

(九)常使用的東西要放在病人健側伸手便可拿得到的地方。

(十)病人洗澡或上廁所時，請先將用物準備齊全後，再協助病人至浴廁，以免陪伴者離開時病人跌倒。

(十一)平時將床搖至最低，以方便病人下床。