

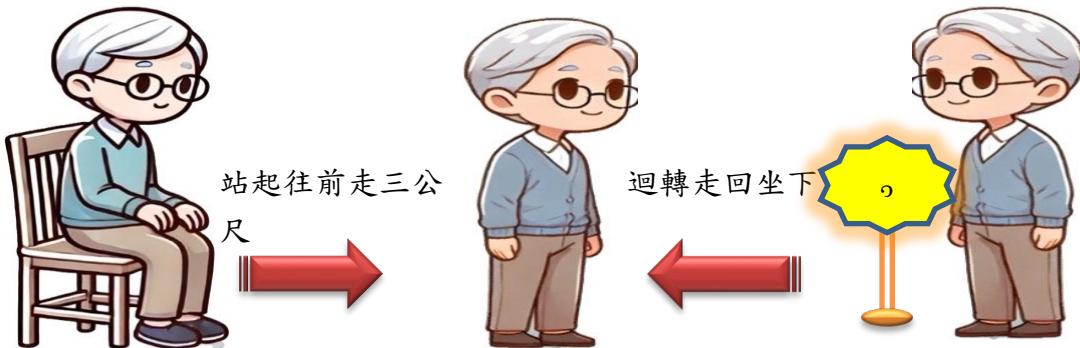
高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	護理部	編號： 7000060
主 領	防跌免傷，人人有責	2005.01.18 訂定
製作單位	91 病房	2025.04.23 十三修

一、住院與家中的環境不同，病人的身體狀況也與生病前不同，下列情境容易跌倒：

(一) 健康因素：

- 過去一年曾經跌倒過。
- 感覺頭暈（包括姿勢改變時）、視力模糊、四肢無力。
- 無法單腳站立超過5秒。
- 無法完成以下動作：在12秒內完成不依靠輔助物從椅子上站起，往前走三公尺，回轉走回坐下（圖一）。



圖一、利用起身行走測試跌倒的風險

- 患有巴金森氏症、癲癇、關節炎或中風等。
- 頻尿、解尿不乾淨、腹瀉、失禁。
- 行為混亂、躁動（包括失智）。
- 久病第一次下床或當天手術、麻醉後下床、因住院治療身體虛弱（例如癌症藥物治療、長時間禁食等）。
- 不顧體力狀況堅持下床或下床時不喜歡或不好意思麻煩別人。
- 身上有點滴、引流管等活動不方便。

(二) 藥物因素：服用鎮靜劑安眠藥、降壓藥、輕瀉藥、降血糖藥、抗精神病藥、抗憂鬱劑、抗癲癇藥、抗巴金森氏症藥物、肌肉鬆弛劑、抗組織胺藥、麻醉止痛藥、利尿劑、心血管用藥等。

(三) 環境因素：

- 輪椅未拉煞車桿或便盆椅未固定及腳踏板未收起。
- 地面溼滑：如浴廁溼滑、打翻茶水或尿壺，地面未及時處理乾淨。
- 有障礙物：如電線、門檻、輔助器、醫療用品或管路（包括點滴、引流管、尿管）等擺放位置不當。
- 用品如水杯、尿壺、呼叫鈴及輔助器等未放您容易取得之處。
- 燈光不夠明亮。
- 穿著不合身的衣褲，例如褲子過長；鞋子不合腳或無止滑功能。

(四) 其他因素：例如：陪伴者離開時未將呼叫鈴交給病人使用或未告知護理師、更換照護者未再交班預防跌倒注意事項。

二、跌倒會導致那些傷害呢？

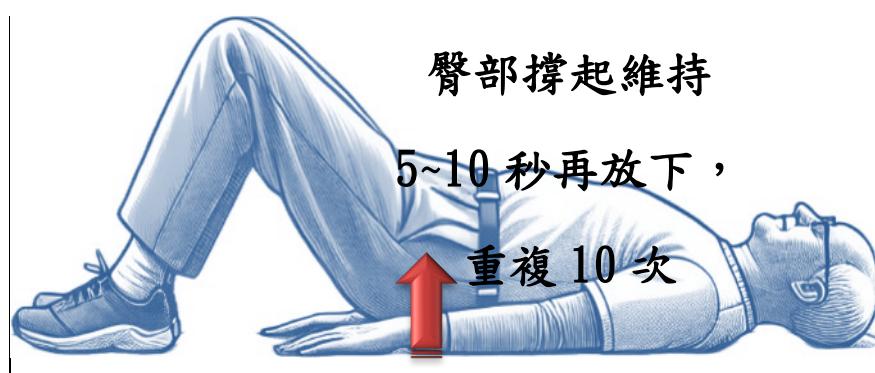
跌倒是住院當中最常見的意外，半數以上跌倒會伴隨著身體的傷害，輕則擦傷、瘀青、腫塊，嚴重會造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血、死亡（圖二）。不管傷害大小，皆會造成個人身體不舒服及家人、照護者的擔憂，因此瞭解跌倒防範措施是您不可忽視的！



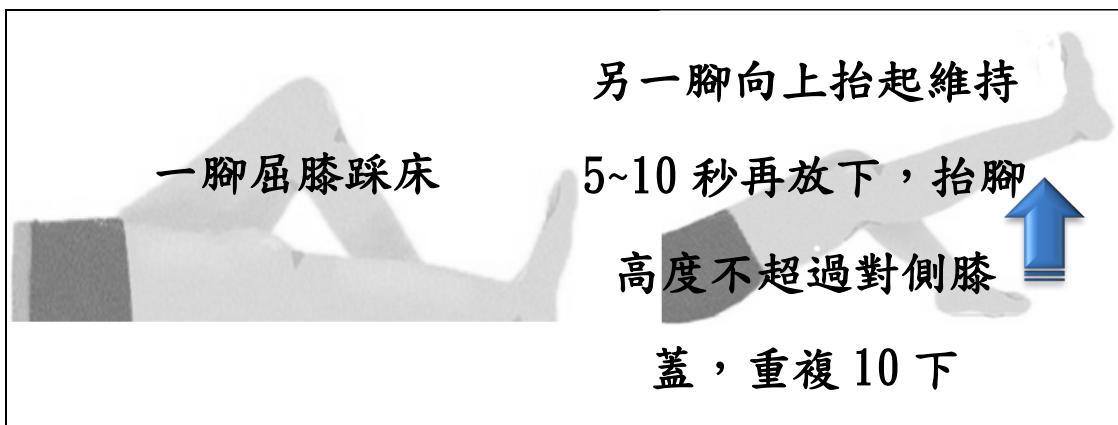
圖二、跌倒導致的傷害

三、住院中預防跌倒的方法：

- (一) 避免自行下床走路：當護理人員在您床位掛上『小心跌倒』標示牌時，是讓您知道獨自下床容易跌倒，若您非要下床，一定要有人在旁陪伴幫助您，請您一定要按呼叫鈴。
- (二) 平日在床上可做一些抬臀或抬腿的動作，每個動作5~10秒，重複5~10次，雙腳輪流練習，以增加兩腳的力量（圖三、四）。



圖三、抬臀動作



圖四、直膝抬腿動作

- (三) 若睡前要服用鎮靜安眠藥，請服藥後先上廁所再睡覺，避免藥物副作用，增加跌倒風險。
- (四) 下床前採取側身下床「先坐著不暈時→再站立等不暈時→走動」動作，並注意身上的點滴及引流管。
- (五) 若您感覺頭暈，請您下床前採取漸進緩慢變換姿勢的方法。
- (六) 行走當中感到眩暈或是下肢無力，應暫停走動（圖五），立即蹲下或拉身旁不會滑動的物件，如走廊扶手、床尾板等，減少傷害，並請求協助，容易滑動的物品請勿作為支撐，例如點滴架及床上桌。
- (七) 常用物品放置容易拿取處：如水杯、尿壺、鞋子、呼叫鈴、拐杖、輔助器、手機等，應放於您可以立即取用處，以減少跌倒發生。
- (八) 如果您有排泄上的問題，需要常常上廁所，一定要有人在旁全程陪伴，或按呼叫鈴由護理師協助使用床旁便盆椅，請勿單獨上廁所（圖六）。
- (九) 勿跨越床欄下床：護理人員為保護您，可能會拉起床欄，若您需下床時，請按呼叫鈴或叫醒旁邊照顧者協助放下床欄。
- (十) 地面乾燥：若發現室內及浴廁地面溼滑，請立即向護理人員反應處理，以免滑倒。
- (十一) 光線充足：若您感到光線不足，請通知護理人員或照顧者開燈。
- (十二) 合宜的衣褲及鞋子：避免穿過長的衣褲導致絆倒，鞋子要穿可包住腳的止滑鞋底（圖七），避免赤腳或僅穿襪子。
- (十三) 護理人員提供您輔助器時，會教導正確使用方法並置放方便取用的位置，請您按指導正確使用，若有任何問題請告知護理人員。
- (十四) 當您的家人或照顧者有事離開或無法一人扶持您時，請務必告知護理人員多加探視及提供幫助，不要怕麻煩護理人員！
- (十五) 若有照顧者輪流陪伴時，請交接預防跌倒注意事項，如有疑問可再詢問護理師。



圖五、行進中頭暈無力應暫停走動



圖六、如廁時照顧者全程陪伴



圖七、合宜的衣褲和鞋子

四、居家預防跌倒的方法：

- (一) 在家仍可做一些抬臀或抬腿的動作(如圖三、圖四)，增加兩腳力量，每天依體力逐漸增加活動次數。
- (二) 採取漸進式下床，並視需要選用合適的助行器或拐杖(圖八)。
- (三) 若自覺頭暈或無力時，應立即暫停走動，先蹲下或拉住身旁不會移動的物件緩慢坐下，並請求家人協助，不要怕麻煩家人，以降低發生傷害風險。
- (四) 注意居家活動範圍光線要足夠，若不足須增加照明，保持地面乾燥，避免潮濕與過度光滑，可於床旁鋪設防跌軟墊。
- (五) 減少走道的地面障礙物(如電線、雜物)，並在家具尖銳處加上泡綿或防撞條，門檻及階梯可以用顏色對比增加辨識度。
- (六) 家中座椅應穩固，不使用有滑輪的椅子，且最好有扶手設計，避免太低和太軟的椅子(如沙發)。
- (七) 浴室：建議在牆面、馬桶、浴缸旁邊裝設扶手，止滑墊可鋪滿整個浴室，並放置一張有靠背及扶手的沐浴椅、門檻前要設置止滑的腳踏墊，門檻要有特別標示如顏色或夜間亮光條，以免不慎絆跌。夜間睡眠可於床旁放置便盆椅或尿壺，上廁所要有足夠照明。
- (八) 若有需要評估居家動線及無障礙設施，可向社會局申請居家職能治療師到宅評估。
- (九) 若在家經常跌倒，建議諮詢高齡整合門診，由醫師提供專業協助！



圖八、選擇適合的輔具

請觀賞以下預防跌倒相關影片，您的安全，我們關心！

防跌免傷，人人有責 環境因素	防跌免傷，人人有責- -健康因素	防跌免傷，人人有責 -藥物因素
防跌免傷，人人有責 -其他因素	常用輔助行走器具之介紹及使 用方法	肌不可失衛教單張

參考資料

邱燕甘、戴雪玲、楊佩欣（2021）・運用多重因子介入策略降低住院病人傷害性跌倒發生率・志為護理-慈濟護理雜誌，20(2)，75-86。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16831624-202104-202104280007-202104280007-75-86>

楊春穎（2021）・兩種住院病人跌倒風險篩檢表之比較研究〔未發表之碩士論文〕・輔英科技大學護理系研究所。

楊春穎（2021，10月）・住院病人簡版跌倒風險篩檢表之篩檢效能及臨床成效・於台灣護理學會主辦之第三十七次護理研究論文發表會・台北、台灣：全視訊會議。

楊鎮宇、林淑媛（2023）・住院老人跌倒評估、處置與預防・領導護理，24(2)，23-33。
[https://doi.org/10.29494/LN.202306_24\(2\).0003](https://doi.org/10.29494/LN.202306_24(2).0003)

楊嘉玲、林怡君、黃婉宜、林孟儀、曾莉涵、李聰明（2024）・運用多元措施降低老年病房的跌倒發生率・醫療品質雜誌，18(6)，50-54。

<https://doi.org/10.53106/199457952024111806008>

Kim, E. J., Kim, G. M., & Lim, J. Y. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Fall Prevention Programs for Pediatric Inpatients. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5853. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115853>

圖一、「利用起身行走測試跌倒的風險」由 AI Chat-GPT 生成・2025 年 03 月 10 日 17:02:25。

圖二、「跌倒導致的傷害」高雄榮民總醫院品管中心黃新智、陳韋欣 (2022)拍攝授權使用。

圖三、「抬臀動作」由 AI Chat-GPT 生成・2025 年 03 月 10 日 19:01:44。

圖四、「直膝抬腿動作」高雄榮民總醫院 91 病房楊春穎(2025)繪製授權使用。

圖五、「行進中頭暈無力應暫停走動」由 AI Chat-GPT 生成・2025 年 03 月 10 日 2025.04.22, 11:07:13。

圖六、「如廁時照顧者全程陪伴」高雄榮民總醫院品管中心陳韋欣・(2022)拍攝授權使用。

圖七、「合宜的衣褲和鞋子」高雄榮民總醫院品管中心陳韋欣・(2022)拍攝授權使用及由 AI Chat-GPT 生成・2025 年 03 月 10 日 14:24:55。

圖八、「選擇適合的輔具」由 AI Chat-GPT 生成・2025 年 03 月 10 日 16:30:28。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢