

# 預防跌倒 10 知

## 一、那些病患容易跌倒(高危險群病患)：

1. 年紀大於 65 歲
2. 乏人照顧的病患
3. 曾有跌倒病史
4. 步態不穩
5. 貧血或姿勢性低血壓
6. 營養不良、虛弱、頭暈
7. 睡眠障礙
8. 意識障礙(失去定向感、躁動混亂等)
9. 肢體功能障礙
10. 服用影響意識或活動之藥物例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥

## 二、預防跌倒措施 10 知：

- 第一知 當您有服用安眠藥或感頭暈，血壓不穩定時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來
- 第二知 當您需要任何協助而無家屬在旁，請立即以紅燈通知護理人員
- 第三知 地面弄濕，請告訴護理人員，以防不慎跌倒
- 第四知 物品請盡量收於櫃內，以保持走道寬敞
- 第五知 護士已將床欄拉起時，若寫下床應先將床欄放下，切勿翻越
- 第六知 當您所照顧的患者有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予約束保護
- 第七知 若您的衣服太大時，請更換合適的衣褲
- 第八知 應穿防滑鞋，切勿打赤腳
- 第九知 病房盡量保持燈光明亮
- 第十知 如廁時，有緊急事故，請按廁所內紅燈告知護理人員