

一、預防跌倒的重要性

病人來到醫院可能因不熟悉環境、疾病、使用藥物或個人體質特異等因素導致跌倒，其危險性輕則造成皮肉傷，重則可能會有骨折、手術、腦出血或死亡等隱憂，因此，請您務必與我們共同預防跌倒事件，確保病人住院期間的安全。

二、哪些人容易跌倒？

1. 年齡65歲以上。
2. 意識障礙（失去定向感、躁動混亂等）。
3. 肢體軟弱無力、步態不穩。
4. 眩暈、姿位性低血壓。
5. 視力模糊或失明。
6. 服用降血壓藥、降血糖藥、利尿



劑或鎮靜安眠劑等。

7. 執意下床且不喜歡麻煩別人。
8. 曾有跌倒受傷經驗。
9. 無人陪伴照顧。

三、預防跌倒護理指導

1. 當服用降血壓、降血糖藥、利尿劑或鎮靜安眠藥可能出現頭暈副作用，請採取漸進式緩慢行動，下床前先稍坐在床緣，待頭暈改善後，再由家屬或護理人員扶持下床。
2. 服用睡前藥物後，請減少飲水量並於睡前如廁，預防夜間下床跌倒。
3. 請穿著合適的衣褲及防滑的鞋子，切勿打赤腳。
4. 請隨時拉好雙側床欄，當病人躁動

不安、意識不清時，請配合必要性加裝護欄或必要性約束(將徵求家屬同意下執行)。

5. 進出浴廁應有家屬全程陪伴，請注意門檻高低差距，如廁蹲下及站起時，動作應緩慢。
6. 如廁時若有任何不適，請立即使用廁所內紅燈求助。
7. 若無力站立或眩暈不適，勿堅持下床，請使用床上便盆或尿壺。
8. 請配合使用輔具如助行器及床旁便盆椅並注意正確使用方式。
9. 獨自下床需要協助時，若無家屬陪伴，請立即拉紅燈線通知護理人員。
10. 請保持病房及走道環境燈光明亮



成人預防跌倒護理指導

及無障礙物，若發現地面潮濕，立即告知工作人員處理。

11. 當病人為跌倒高危險群，請家屬務必陪伴，離開時應與護理人員交接。

12. 當發現病床過高或床輪未固定，請立即告知工作人員處理。

四、出院後應注意事項

1. 床高度要適當，床墊不要太軟，坐在床邊，雙腳需可踩踏於地。

2. 座椅高度適當，椅子要穩定。不要坐有輪子或太輕太低的椅子。站起時，重心向前，手可稍微撐一下再站起。坐下時，雙腿必須靠到椅子確定穩了，才能坐下。

3. 浴室應有防滑設備：如防滑磚、具

吸水及底面防滑的墊子。

4. 浴室與室內地板最好在同一平面，如有高低差應用明顯顏色區分。

5. 浴室門應採外開式尤佳，避免向前傾倒。

6. 洗手檯與馬桶高度要適當，浴缸不能太深，必要時加裝扶手，盡量保持乾燥。



如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號
電話：(02)2708-1166