

【優質安心守護】預防跌倒

案例

馬克爺爺身體一向硬朗，雖然有高血壓，但控制得很好。這次因為肺炎住院，打了幾天抗生素，退燒了，咳嗽也比較好了，但是，住在醫院實在不習慣，連續幾天睡不好，終於跟醫生要求吃安眠藥。半夜想上洗手間，眼看陪病的女兒睡得好熟，不忍心吵醒她，沒想到，上完廁所突然覺得眼前發黑，差點跌坐在地上。

為什麼很重要呢？

根據醫策會的全國統計資料顯示，2013年醫療院所通報的跌倒人次高達16,173，占所有異常通報的26.6%，其中51.9%發生傷害，輕則挫傷、拉傷，重則骨折、甚至腦出血，因此，預防跌倒是強化病人安全重要的一環。病人在醫院跌倒，最常發生於清晨至上午，發生地點八成以上在病房（含走廊、浴室），尤其是上下床移位、進出洗手間時、行進時。

為什麼住院當中容易跌倒？病人身體比較虛弱，長期臥床、體力不佳或肢體動作障礙，會影響平衡或移動能力，而過去身體的某些狀況（腦中風、關節有問題、視力不佳、認知障礙）或年紀較長，風險亦高。另外就是治療也可能造成影響，包括失血、藥物的作用也可能造成頭暈、嗜睡、姿勢性低血壓等。

醫院做些什麼

1. 您的親友入院時，護理師會為他/她評估跌倒的風險，若是有高風險，會在手圈、床頭卡及病歷上註記，我們也會提供預防跌倒的衛教，讓大家一起來預防病人跌倒。



病人手圈註記



床頭卡註記



預防跌倒衛教單張

帶等。

3. 醫院鼓勵同仁通報病人跌倒的異常事件，讓我們可以檢討改進防跌計畫。

有您參與更好

如果您是病人

1. 瞭解自己身體狀況可能不如以往，上下床、移位或如廁時應請人協助。
2. 變換姿勢時，若有頭暈、噁心等症狀，要告訴醫療人員。
3. 漸進式下床法：
 - (1)搖高床頭 45 度，由躺姿變成坐姿。
 - (2)坐在床上 5~10 分鐘，擺動雙腳促進血液循環。
 - (3)無頭昏或不舒服的感覺，手扶支撐物緩慢下床站立 2~3 分鐘。
 - (4)確認放手站立可達 10 秒以上後才移動。

如果您是照顧者

1. 如果病人行動困難，請跟醫護人員討論轉位或使用輔具等技巧。從輪椅上移動時隨時記得固定剎車。
2. 如果病人有認知障礙、安全判斷不佳、平衡不好，請不要讓他/她獨自使用浴室、輪椅、便盆椅，並隨時拉起床欄。
3. 請幫病人準備合宜的鞋子，有防滑鞋底更佳。
4. 請協助維持環境安全，如：保持走道寬敞、空間明亮等。若發現地板濕滑，請提醒工作人員。

品質管理中心護理師 謝明堯

品質管理中心副主任 梁蕙雯