

## 【優質安心守護】預防住院病人跌倒--防跌措施做得好，跌倒傷害自然少！

### 【故事一】

阿傑是高二的學生，三天前因腹部疼痛至急診就醫，經多項檢查，發現膽囊發炎建議入院開刀。手術後，阿傑因腹部疼痛躺在床上，由點滴給予止痛藥物，為了進行手術，已從昨日禁食，體力虛弱，由姊姊阿娟照顧。接近中午時分，阿傑躺在床上閉眼休息，阿娟趁空檔自行下樓吃午餐，由於中午時間美食街人比較多，位置也不好找，等餐與用餐時間結束，接近下午 1 點鐘，阿娟才匆忙趕回病房。回到病房後，看到阿傑跌坐在地上，因為阿傑想下床去廁所，一時頭暈往旁邊跌坐，頭輕微撞到桌子。

### 【故事二】

阿秀是新手媽媽，昨日剛生下一個健康的寶寶，由於老公長期外派，生產期間也無法趕回來參與，陪產期間由阿秀母親陪伴。母親本身有高血壓，陪產期間忘記帶血壓藥，生產後阿秀忙於親餵寶寶，母親因 24 小時陪伴導致睡眠不足。產後的第三天夜晚，阿秀親餵完寶寶後，母親由於多日未無好好休息，在陪病床上熟睡，睡夢中翻身不慎跌下床，跌落時眼尾撞擊床旁桌腳而有撕裂傷，阿秀則被突然的碰撞聲響嚇醒...。

### 為什麼要小心跌倒

依據 2017 年臺灣病人安全通報系統年度報表，跌倒為醫院異常事件發生之第二名，僅次於藥物。發生年齡以 19~64 歲占多數，達 43.6%，其次為 65 歲以上老人，占 35.3%。依事件類別之傷害程度比較，重度傷害比例最高的為跌倒事件，因此落實住院期間之防跌安全有其重要性。

此外，從上述小故事可得知，不只老年人會跌倒，青壯年的病人也要預防跌倒。且不僅病人需預防跌倒，照顧者由於長期陪伴病人身體疲憊，亦可能發生跌倒。

### 跌倒會造成病人什麼影響

輕微的跌倒可能是皮肉傷，局部疼痛；嚴重的跌倒則可能造成骨折、腦出血，需要開刀或是延長住院，少數案例可能因跌倒傷及眼球而致失明，或是大範圍的腦部出血造成死亡。

### 跌倒會造成病人什麼影響

輕微的跌倒可能是皮肉傷，局部疼痛；嚴重的跌倒則可能造成骨折、腦出血，需要開刀或是延長住院，少數案例可能因跌倒傷及眼球而致失明，或是大範圍的腦部出血造成死亡。

## 誰是跌倒的高危險群

由於跌倒後可能對健康造成嚴重的影響，故每位就醫病友均需防範跌倒，疾病因素可能使病人高估了自己身體機能，其中高危險族群如下：

1. 年紀 $\geq$ 65 歲，或 5 個月至 2 歲的小童。
2. 過去一年內曾有跌倒史。
3. 最近意識/認知功能缺損（如：曾經突發意識改變；麻醉未醒或是躁動）。
4. 活動功能缺損（如：下床需由他人協助、肢體無力或是使用拐杖移動）。
5. 體能虛弱。
6. 知覺障礙（如：視力障礙）。
7. 暈眩/低血壓。
8. 使用藥物（如：麻醉止痛劑、安眠藥物、散瞳、肌肉鬆弛、降壓利尿、止瀉或是抗鬱劑等）。

## ※小提醒～

除了病人本身容易跌倒外，年邁的家屬或照顧者也可能於陪病過程發生跌倒，故若家人長期住院，應注意適時交換照顧者，避免照顧者過於勞累影響自己與病人的安全。

## 跌倒容易發生在哪些活動過程？

依據 2017 年臺灣病人安全通報系統年度報表，「上下床移位時」、「行進時」與「如廁時」為跌倒發生前之三大活動過程。

## 我可以如何預防跌倒？有您參與更好

### 【加強自我認知與防跌認同】

1. 不輕忽防跌的重要性，體認跌倒有可能造成嚴重傷害，且可能發生在自己身上。
2. 由於疾病問題或過於勞累，活動狀態與身體功能可能與健康時不同。

3. 理解哪些因素為造成跌倒之高風險，如：使用特定藥物。
4. 理解哪些活動過程容易增加跌倒風險，如：上下床如廁。

### 【落實防跌行動：照顧者】

#### 1. 離開病人前：

- (1) 詢問病人是否有各項生理需求，如：解尿、餵食等。
- (2) 確實拉起雙側床欄。
- (3) 提供呼叫鈴給病人使用。
- (4) 通知病房護理師。

#### 2. 協助病人上下床時：

- (1) 循序漸進，先請病人由躺姿緩慢扶起至坐姿，避免姿勢性低血壓，並提供病床扶手或其他堅硬家具供病人攙扶（不可拉床簾作為借力工具）。
- (2) 下床時，確認病人已雙腳觸碰地面，盡量避免穿拖鞋或尺寸大小不合的鞋子。
- (3) 病人站起時，提醒病人不要貿然跨步，站穩後，確認沒有頭暈再往前跨步。
- (4) 若仍有肢體無力狀況，可通知護理師，提供輔具，如：助行器協助病人使用。
- (5) 協助病人躺床前，先確認屁股已坐穩病床，再將腳抬起放置病床上。

#### 3. 行進時：注意地面是否有濕滑警告牌，若有，則不貿然前進。

#### 4. 如廁時：行動不便病人，建議使用尿壺或便盆椅，於床上或就近床旁如廁，避免增加跌倒風險。

#### 5. 不高估自己的能力，若無法獨立協助病人，請通知病房護理師尋求協助。

### 【落實防跌行動：病人】

1. 不要因為不好意思，而拒絕請求協助。
2. 需要協助時（如：上下床），若無照顧者在旁，請按壓呼叫鈴，請求護理師協助。

### 【Q&A】

Q：家人由於慢性疾病，反覆住院，故聘請外籍看護，該如何讓自聘外籍照顧者也可以注意防跌呢？

A：臺大醫院提供免費多國語言之預防跌倒照護者衛教課程，請拿起你的手機/平板掃描下方的 QR Code 或使用電腦輸入下方網址，即可依照各照顧者的語言，學習預防跌倒之照顧技巧。

QR code 掃描-線上學習		
QR code	語言	網址
	預防跌倒照護者衛教課程(中文)	<a href="https://youtu.be/4etu_z8f_Yc">https://youtu.be/4etu_z8f_Yc</a>
	預防跌倒照護者衛教課程(英文)	<a href="https://youtu.be/VPZgKEWD0Mk">https://youtu.be/VPZgKEWD0Mk</a>
	預防跌倒照護者衛教課程(印尼文)	<a href="https://youtu.be/NPpDAqAL1p0">https://youtu.be/NPpDAqAL1p0</a>
	預防跌倒照護者衛教課程(越南文)	<a href="https://youtu.be/0J77rFihpR0">https://youtu.be/0J77rFihpR0</a>

### 參考文獻

2017 年台灣病人安全通報系統年度報表

品質管理中心護理師 李祐慈

品質管理中心副主任 黃嗣棻

NTUHF