

# 預防跌倒 ——需要您的幫忙

優質安心守護

品質管理中心護理師 陳莉卿 / 品質管理中心管理師 周家玉 / 品質管理中心副主任 黃嗣棻

## 案例

法蘭克爺爺長期居住在國外，此次回臺灣探親，路途中突然胸悶、昏倒，緊急送至醫院急診之後轉住院。在住院過程中，因家人也長居國外，無人陪伴，僅偶爾女朋友來探望。隨著病情漸好轉，法蘭克爺爺想到醫院地下街走走，吃些不一樣的東西，便獨自穿著拖鞋坐電梯到 B1。不料在 B1 電梯口，法蘭克爺爺突然覺得腳軟無力，步態不穩跌倒了，撞到下巴流血，倒在地上站不起來。恰有一位護理師路過，發現法蘭克爺爺趴倒在地，趕緊呼叫其他人員來幫忙，商場保全人員也一起協助將法蘭克爺爺送回病房。經醫師安排 X 光檢查，發現右腳骨折，女朋友前來探視時，說：「人本來好好的，怎麼會變成這樣？醫院要負責！」

## 為什麼很重要呢

跌倒是病人住院期間最常見的異常事件，依據衛生福利部於 2008 年的統計資料，臺灣 65 歲以上老年人死亡原因中，事故傷害是第 6 位，而跌倒是事故傷害的第二

大原因。跌倒會造成身體傷害，重則骨折或頭部外傷，增加罹病率及死亡率。

2011 年澳洲的一項研究報告指出，跌倒通報事件（545 件）中，有造成傷害的比率為 44.2%，受傷的個案中較嚴重的因骨折、頭部外傷致死亡率為 0.8%、骨折為 5.4%。每年因跌倒的病人每人醫療花費估計需要 841 – 1024 澳幣，因此預防跌倒是重要課題，也是維護病人安全重要的目標之一。

## 醫院做些什麼

1. 病人入院時，若經護理師評估病人為跌倒高風險，會在手圈、床頭卡及病歷上註記。
2. 護理師會衛教預防跌倒之作法，告知跌倒的嚴重性，並給予衛教單張，以利病人及照顧者了解。
3. 病人服用易跌倒藥物時、執行侵入性處置後，會再次提醒預防跌倒作法。
4. 對於高危跌倒的病人，會加強防跌衛教，如當家屬離開時，應告知護理師，或病人

獨自一人時，應將緊急鈴放於病人手可及處。提供尿壺於床邊，以方便病人取用。

5. 護理師會查核與確認病人對預防跌倒之認知。
6. 若病人臨時換看護，需了解新的看護對於病人跌倒危險因子的認知後，依需要再提醒預防跌倒作法。
7. 醫院會安排照顧服務員的預防跌倒教育訓練。

## 有您參與更好

### 如果您是病人或照顧者—

對於高風險跌倒個案，需要家屬及照顧者的協助與配合，一起為病人預防跌倒把關！

#### 1. 病人步態不穩、低血壓時：

- (1) 盡量不要下床活動。
- (2) 若必須下床，請照顧者在旁協助或使用呼叫鈴通知護理師。
- (3) 下床上廁所，盡量使用床邊便盆椅。

#### 2. 若發生跌倒事件時：要告訴醫護人員，會協助後續觀察及處理，降低傷害之發生。

#### 3. 高風險個案勿離開病室內，若獨自一人時，想要購買物品，請使用呼叫鈴尋求協助。

#### 4. 病人若要下床時：

- (1) 照顧者需評估自己是否有力氣可協助扶持病人，若需護理師協助，請於病人下床前先通知護理師。
- (2) 預防姿位性低血壓，例如需在床沿坐 5 ~ 10 分鐘。
- (3) 照顧者協助下床時，要一直陪伴在旁，因可能在瞬間離開病人時發生跌倒事件。

(4) 病人下床前，照顧者需幫忙檢視病人鞋子是否合腳及防滑、先評估走道有無障礙物。

(5) 行動不便時，依需要使用行動輔助器。

(6) 到浴廁，絕不可以放開病人，勿讓病人獨處。

#### 5. 夜間下床時：

- (1) 睡覺前要提醒病人先上廁所。
- (2) 照顧者陪病床安排：將病人床靠牆、使用活動床欄、陪病床要睡於病人側邊，避免病人自行下床。
- (3) 夜間下床時，請確認環境燈光照明清楚、無障礙物。
- (4) 服用安眠藥者下床時要注意安全。

#### 6. 照顧者要離開病人時：

- (1) 盡可能勿讓病人獨處，若要離開病人時，請將緊急鈴放於隨手可及處，教導病人想下床請使用呼叫鈴，會有人前來協助下床。
- (2) 尿壺放在病人易取得處避免病人獨自下床。
- (3) 要告知護理師，會增加探視頻率。

#### 7. 更換照顧者時：

- (1) 需與新的照顧者交班預防跌倒之作法。
- (2) 通知護理師更換照護者，和護理師溝通及學習預防跌倒技巧，以讓護理師評估新的照顧者是否能勝任。
- (3) 維護病房內環境安全，地板濕滑時，請通知護理站，會有專人處理。