

# 預防跌倒



養和

## 目錄

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 序言 .....                | 3  |
| A. 引致跌倒的常見原因或風險 .....   | 4  |
| B. 預防跌倒 — 病室篇 .....     | 5  |
| C. 預防跌倒 — 洗手間及浴室篇 ..... | 12 |
| D. 防跌衣履穿著小提示 .....      | 16 |
| E. 家居環境跌倒陷阱 .....       | 17 |
| F. 預防跌倒的專業團隊 .....      | 18 |
| G. 防跌知識小測試 .....        | 19 |

## 序言

### 關注病人的安全 — 我們從預防跌倒開始

「跌倒」是常見的意外，但往往被大眾輕視，認為跌倒只會導致血腫、擦損和痛楚，其實跌倒對病人的生理及心理上均會造成創傷。生理上而言，跌倒可能會引致關節移位、骨折等，影響身體機能和獨立生活能力，嚴重者則可因併發症引致死亡。心理方面，跌倒會影響自信心和自尊。



大部分的病人和家屬輕看跌倒的後果，缺乏預防跌倒事件發生的意識，往往要在意外發生後才察覺到跌倒的嚴重性。養和醫院一向重視病人安全，對預防病人跌倒尤其注重。根據過往經驗，病人跌倒的事件是會重複發生的。有見及此，我們製作這本預防跌倒小冊子，指導病人在住院期間及出院後如何預防跌倒，從而提高大家對跌倒事故的警覺性，免生意外，確保病人的安全。



## A. 引致跌倒的常見原因或風險



### 行為因素：

- 心急大意
- 過度高估個人能力
- 安全意識薄弱
- 渴望維持自主能力
- 擔心麻煩他人



### 身體機能退化：

- 視力模糊
- 聽覺衰退
- 身體協調及反應遲緩
- 平衡力下降



### 藥物的副作用引致：

- 暈眩、容易跌倒
- 昏睡
- 減低警覺性
- 行動緩慢或不穩



### 關節及步姿問題：

- 身體協調及反應遲緩
- 平衡力下降

## B. 預防跌倒 — 病室篇

### 預防跌倒措施

適用於身體虛弱、需長期卧床、意識不清及接受麻醉後的病人

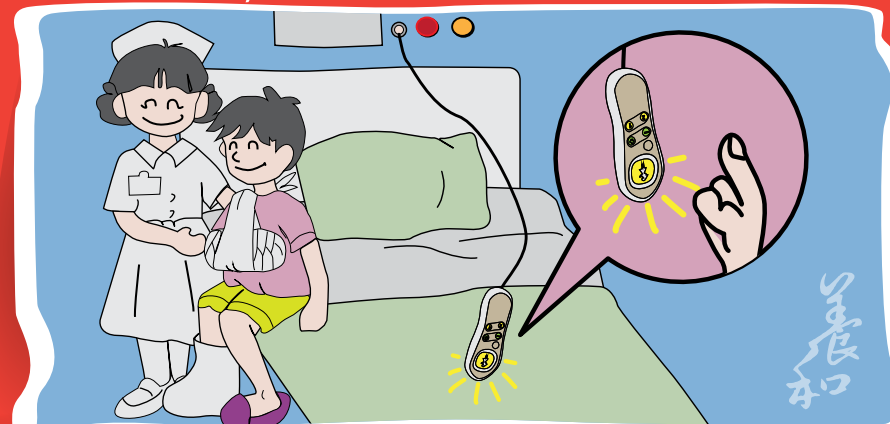
1. 設有以下提示牌，提醒病人及家屬需要合作，不可自行離床，以策安全

絕對臥床休息  
COMPLETE  
BED REST

臥床休息  
BED REST

2. 提示手術後或施行麻醉後，須由醫護人員/陪伴人士協助活動

術後跌倒風險增 有人扶助才起身  
FOR SAFETY, WAIT FOR HELP BEFORE GETTING UP



3. 有需要的病人會放置防跌床墊



4. 當病人離開病床時，裝置會響鬧通知醫護人員，以便提供協助



2. 設置跌倒風險提示牌

★★ **Medium Risk of Fall**  
**中度跌倒風險**

**1** 病人不可自行離床  
Don't leave the bed without help

**2** 如需協助，請按叫人鐘  
Press the call bell if you need help

**3** 必須等候護理人員前來  
Wait for our healthcare professionals for assistance

CSG-0871-1415-01-02(0/1)  
1/2020-20-5H-11001-001

## 跌倒風險級別提示

專責護士會為病人進行跌倒風險評估後，制訂更適切的護理

1. 為病人戴上手帶以資識別



★★★ **High Risk of Fall**  
**高度跌倒風險**

**1** 病人不可自行離床  
Don't leave the bed without help

**2** 如需協助，請按叫人鐘  
Press the call bell if you need help

**3** 必須等候護理人員前來  
Wait for our healthcare professionals for assistance

CSG-0871-1415-01-02(0/1)  
1/2020-20-5H-11001-001



## 預防跌倒小提示

✔ 醫護評估才下床 病室跌倒可預防



✔ 手術後初期如感到頭暈或軟弱，切勿離床



❗ 跨越床欄易跌倒 按鈴求助你做到



✔ 跨欄取物惹意外 按鈴求助最安心



❗ 接駁儀器成障礙 獨自下床添意外



## C. 預防跌倒 — 洗手間及浴室篇

### 預防跌倒措施

#### 浴室地面濕滑，最容易**跌倒**!!

##### 設置防跌扶手

如廁後善用扶手「借力」起身，  
避免跌倒



##### 座廁旁喚人鈴

設有緊急呼叫系統，  
需要時迅速得到醫護  
人員協助

沐浴椅(留院期  
間由護理人員  
協助更為安全)

洗澡時使用  
輔助工具，可  
減少意外發生

地面濕滑易跌倒 保持乾爽要做到！  
若有需要，請聯絡職員處理



## 預防跌倒小提示

✔ 如廁期間由護理人員協助以保安全



如有不適，請保持原來位置

- 1 如感不適，切勿移動  
Stay still if you feel unwell
- 2 請保持原來位置  
Don't move
- 3 按叫人鐘  
Press the call bell
- 4 必須等候護理人員  
前來協助  
Wait for our healthcare  
professionals for assistance



立即按鈴求助



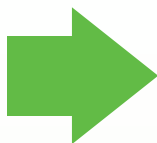
等待醫護人員前來協助

✔ 住院期間需由護理人員協助使用便椅/便壺，以策安全

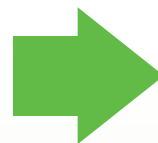
## 正確使用便椅程序



由護理人員協助下床使用便椅



請保持原來位置，按鈴求助  
切勿自行離開便椅

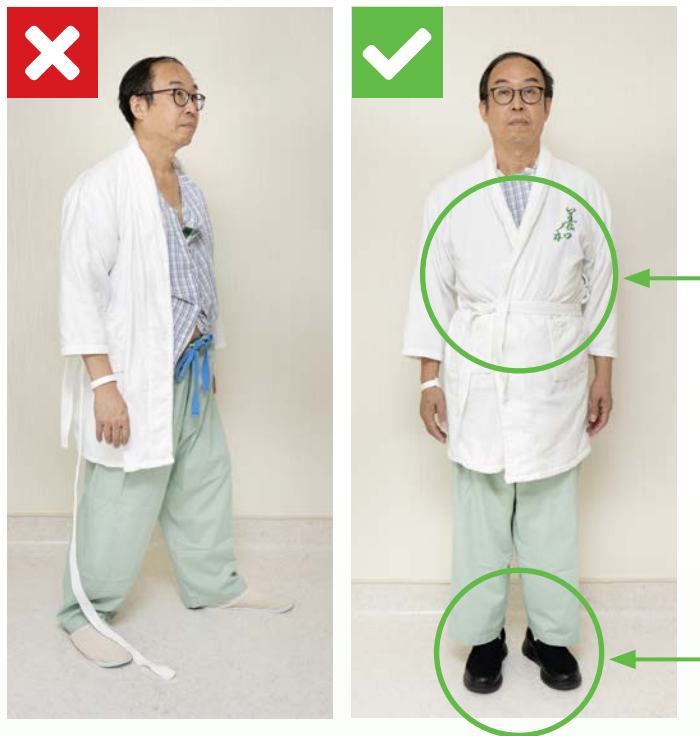


在護理人員協助下才返回病床休息



## D. 防跌衣履穿著小提示

- ✔ 衣服尺碼要合身  
褲管太長不好行  
適合稱身免擔心



- ✔ 鞋帶確保要綁妥 防滑吸震無帶鞋 注意安全合你我



## E. 家居環境跌倒小陷阱

- ✔ 移走地面上的雜物、  
垃圾，維持通道暢通
- ✔ 物品應整齊地存放



- ✔ 清理地面上的水和  
油漬，保持地面乾爽
- ✔ 電線要沿牆收藏好



- ✘ 不要放地布做踏足



- ✔ 防滑地墊



## F. 預防跌倒的專業團隊



## G. 防跌知識小測試

1. 當如廁後感頭暈，你會怎樣做？
  - A. 保持原來位置，按喚人鈴求助
  - B. 盡快返回床上，再按鈴通知護士
  - C. 不要麻煩醫護，由家人或照顧者陪同返回病床
2. 如需在床邊使用便椅，你會怎樣做？
  - A. 使用便椅後，自行返回床上
  - B. 按鈴後等候護理人員前來協助
  - C. 在家人或照顧者協助下使用便椅
3. 手術後感頭暈軟弱，你會怎樣做？
  - A. 自行拔去接駁儀器下床活動
  - B. 由家人或照顧者陪同下床
  - C. 留在床上休息
4. 服用安眠藥後感昏昏欲睡，但想如廁，你會怎樣做？
  - A. 使用便盆/便壺
  - B. 自己起床往洗手間
  - C. 由家人或照顧者陪同往洗手間
5. 如病床上方放有**[絕對臥床休息]**提示牌，即表示？
  - A. 病者可以自行起床活動
  - B. 可以由家人或照顧者協助下床
  - C. 遵循醫生之建議留在床上休息，需要時按鈴求助



**病人及家屬齊合作  
預防跌倒會成功**