

# 患者、家人、 護理人員 跌倒須知

Information about falls for patients, families and carers - Traditional Chinese



本手冊內含患者在參與康復  
鍛煉時的安全重要資料。



促進自理、參與、自尊

## **為英語困難人士提供傳譯服務**

---

若對本手冊資料有問題，請告訴工作人員您需要傳譯員，我們會安排懂得您語言的人士。

## 目錄

---

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 簡介                          | 2  |
| 住院時 ' 跌倒 ' 是問題嗎？            | 2  |
| 預防跌倒的三個簡單步驟                 | 3  |
| 哪些地方容易跌倒？                   | 4  |
| 為何會跌倒？                      | 5  |
| 跌倒事故是如何發生的？                 | 6  |
| 該如何預防跌倒？                    | 8  |
| 什麼時候會跌倒？                    | 9  |
| 家庭成員及護理人員須知<br>——您該如何協助預防跌倒 | 10 |

## 老年人跌倒事故是 很嚴重的公共健康問題

---

本手冊旨在協助預防住院患者的跌倒事故，告訴您跌倒事故是如何、什麼時候、為什麼會發生，並指導您、家人、護理人員該做些什麼，以便預防發生跌倒事故。

### 住院時‘跌倒’ 是問題嗎？

---

儘管我們能夠鑒別出哪些患者存在較高的跌倒危險，且能夠通過細心照顧來預防其發生，但有些患者仍然會在住院時跌倒。

某些跌倒事故不會造成傷害，而某些人則會遭受割傷、撞傷甚或骨骼損傷。

曾經跌倒過的人，通常會擔心再次跌倒，而這種擔心會大大影響其自理能力。

## 預防跌倒的三個簡單步驟

---

這裡介紹的三個步驟，能夠大大降低您住院時跌倒的危險：

1. 瞭解自己四處走動時是否需要幫助
2. 需要幫助時請開口
3. 等待工作人員前來

### 1. 瞭解自己在四處走動時是否需要幫助

住院時，理療師會告訴您在走路時需要的幫助程度。

您也可以查看助步器上的彩色標誌來自行判斷：

**紅色標誌**表明您必須等待，直到有人前來幫助您行走。

**黃色標誌**表明您必須等待，直到有人前來監督您行走。

**黃/綠標誌**表明您可以在無人陪同的情況下行走，但僅限於房內。

**綠色標誌**表明您可以自己行走。

## 2. 需要幫助時請開口

若助步器上加貼**黃色**或**紅色標誌**，則走動前，您必須按動蜂鳴器提醒工作人員注意。

若為**綠色標誌**，可是您感到疲憊或覺得需要一些幫助，我們建議您要開口求助。

負責照顧您的護士，會向您說明如何使用蜂鳴器及蜂鳴器的位置。

## 3. 等待工作人員前來

工作人員通常都忙於照顧其他患者，可能無法馬上趕來，但您務必要等待他們前來。

即使行走距離非常短，您也務必要遵守這個程序。

# 哪些地方容易跌倒？

---

三分之二的跌倒事故發生在床邊！

同樣，浴室、廁所、過道，也經常發生跌倒事故。



## 為何會跌倒？

---

大部分跌倒事故的發生，都是因為患者在沒有所需的監督或協助下自行嘗試身體活動。這些活動包括上廁所、上下床或從椅子、馬桶上起身。

患者也會在床邊做一些“小”活動時跌倒，如伸手去拿床頭櫃上的物品、從碗櫥裡拿東西或從地上撿東西。因此，倘若夠不著物品——**請開口求助。**

# 跌倒事故 是如何 發生的？



滑倒或絆倒



雙腿無力





頭暈目眩



身體失衡

## 該如何預防跌倒？

---

- 行走時，每次都要使用助步器。
- 按動蜂鳴器，等待協助。

- 確保行走時戴上合適的眼鏡、穿上鞋子（不能只穿襪子！）。
- 查看行走處所是否有障礙物。

若發現障礙物，請按動蜂鳴器，等待工作人員前來清理。



- 從床上或椅子上起身時，動作要緩慢。起身時若感覺頭暈，請務必更加小心。若出現這種情況，請坐下來並按動蜂鳴器。
- 天氣炎熱、飯後或脫水時，起身站立通常會更覺頭暈。

即使那些獲得許可，可以自己行走的患者，也會在一天結束後感到疲倦。若您覺得有必要，請使用助步器並開口求助。

## 什麼時候會跌倒？

---

任何時候，無論白天黑夜，您都可能會跌倒。

最經常發生跌倒事故的時間是早餐前後及晚餐後。這時，工作人員通常都忙於協助患者處理各種事項。

很多在這段時間跌倒的患者，都正準備上廁所，或自己正要穿衣。跌倒事故並非都是由於這些活動本身造成的，而是有時候患者要伸手拿東西（如髮刷或衛生紙）引發的。

患者經常都說不想打擾護理人員，或看到護理人員已經很忙，認為自己能夠做好這些事情。

**護士們情願您呼  
叫他們前來幫助  
您做一些事情，  
也不願意看到您  
因為做這些事情  
而跌倒！**



## 家人及護理人員須知 ——您該如何協助預防跌倒

---

### 1) 探訪患者時

確保患者知道蜂鳴器的位置及如何使用。

查看患者助步器上的彩色標誌。他們瞭解這些顏色的意思嗎？

若患者感到無聊或心煩，請諮詢護理人員，看看能否帶患者出外散步。

查看患者床邊環境，看看周邊是否沒有潛在障礙物。

### 2) 探訪結束準備離開時

探訪時間若帶進椅子，請在離開時搬走。

確保探訪物件能夠按到電鈴，以便求助或準備回床休息。

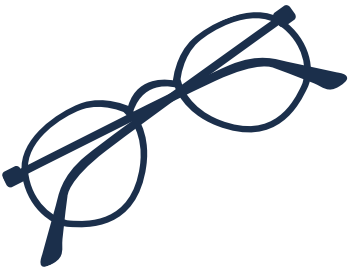


### 3) 衣物、 鞋子、 眼鏡

確保患者在病房內走動時，有合適的衣服可以穿。長晨衣及睡衣都會構成潛在危險。

確保患者有合適的鞋子（合腳、平後跟或低跟、防滑鞋底）。若不確定患者的衣物或鞋子是否合適，請諮詢護士。

若您的親屬習慣佩戴眼鏡或助聽器，請確保他們在住院時也要佩戴。



#### 4) 探訪時間外的 家庭監督

有時患者很難遵守“**預防跌倒的三個簡單步驟**”（本手冊第3頁起）。

頭腦混亂、記憶力衰退、方向感缺乏或中風的患者更難做到。

家人若能多幾次探訪，可能會給這些患者帶來好處。請諮詢護士，瞭解多幾次探訪是否有所幫助。

若您或其他家人想要帶患者出外散步，請諮詢責任護士是否合適。



### **Protecting Your Privacy**

Our staff are committed to respecting your confidentiality and preserving your privacy. We will keep your personal information secure and protected from unauthorised access or improper use, and we will only disclose information about you if it is authorised by you or mandated by law.

All our services comply with the relevant information and privacy legislation. If you would like a copy of our Privacy Policy please ask a member of staff or visit our website on [www.easternhealth.org.au](http://www.easternhealth.org.au)

Eastern Health is accredited by the independent Australian Council on Healthcare Standards in recognition of the achievement of acknowledged standards, and the commitment to continuous improvement in the provision of healthcare services.



Clive Ward Centre, 16 Arnold Street,  
Box Hill Victoria 3128 Australia  
PO Box 94, Box Hill 3128  
Tel: (03) 9895 3259 Fax: (03) 9895 3176  
Email: [info@easternhealth.org.au](mailto:info@easternhealth.org.au)  
Website: [www.easternhealth.org.au](http://www.easternhealth.org.au)

© Eastern Health 2008

Authorised by Eastern Health EHP JC0108 PHY 001