

新中興醫院

如何預防跌倒?

類別	衛教單張	編號	NR3027
主題	如何預防跌倒?	制訂日期	95.08.01
負責單位	護理部	最新修訂日	96.02.15
負責人	吳宜珊	修訂日期	99.03.25

◎ 什麼情況下容易跌倒?

1. 年紀大(60歲以上)的老年人
2. 視力模糊不清，如患白內障、老花眼
3. 貧血、常覺得頭暈目眩
4. 常感全身無力
5. 行動不方便的患者
6. 突然變換姿勢
7. 剛睡醒即想下床者
8. 地面溼滑
9. 室內燈光昏暗不明
10. 使用易造成嗜睡或暈眩的藥物



◎ 您知道如何預防跌倒嗎?

1. 日常用品放在方便拿到的地方。
2. 走路時可利用走廊或廁所的扶手。
3. 若要下床活動請先在床沿休息一下，並擺動雙腳，待無頭暈感時，再緩慢下床。
4. 若行動不便可使用助行器行走。
5. 使用輪椅前，請護理人員或家屬固定輪椅輪子。

6. 進出浴廁時，請注意門檻高低差距。
7. 地面盡量保持乾燥避免潮濕，如有潮濕，請立即告知。
8. 穿著尺寸合適且防滑的鞋子。
9. 晚上睡覺將呼叫鈴線置於床上，預防翻身跌落時，可將床欄拉起。
10. 須要協助時請按呼叫鈴或對講機，以便協助。
11. 如廁蹲下及站起時，動作應緩慢。
12. 病床應固定妥當，以防因滑動，引起跌倒。
13. 病床搖桿須隨時放回原位，以防絆倒。
14. 病床高度盡量調低，以降低跌傷程度。
15. 若覺病房或浴室太暗時，請馬上告訴醫療人員。