

建佑醫院

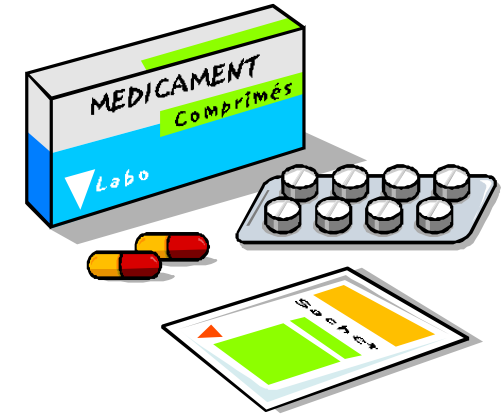
如何預防跌倒



什麼情況下容易發生跌倒

- 六十歲以上
- 營養不良、虛弱、頭暈
- 貧血、姿位性低血壓
- 視力模糊不清
- 肢體功能障礙、行動不方便

- 服用影響意識或活動之藥物，如：利尿劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥



- 意識障礙（失去定向感、躁動、混亂）
- 睡眠障礙

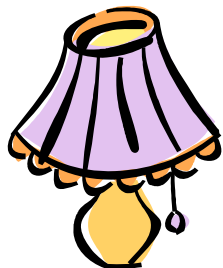
建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康



如何預防跌倒

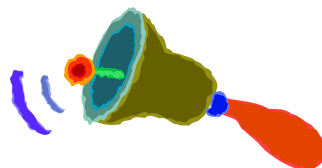
1. 室內保持足夠光線，走道留夜燈，電線和其他物品收好或固定在角落。



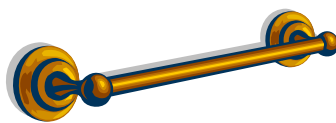
2. 保持地面乾燥，避免打蠟，保持走道寬暢無雜物堆積。
3. 床鋪之高度不宜過高或過低，床墊軟硬適中。可動性床則需將輪子固定。



4. 床旁放置叫人鈴，並將所需物放於床旁雙手可及處。

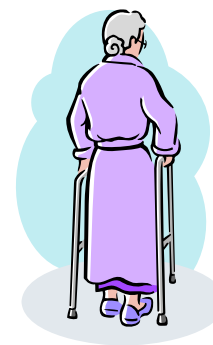


5. 廁所外地板用防滑墊；馬桶旁裝置扶手或欄杆。若老年人單獨於浴室裡，請其不要上鎖，且須經常探視。



6. 若個案有躁動、不安、意識不清時，可使用床欄或約束帶固定之，以防跌落。

7. 了解個案身體狀況、活動功能、罹患疾病及所服藥物的作用，若有頭暈不適現象，須避免自行下床。
8. 穿著合適的鞋子，尺寸勿過大或太小。
9. 若行動不便，可用拐杖或助行器，且家屬須在旁陪伴。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教室