

預防跌倒

跌倒的原因

1. 年齡小於 5 歲的小孩或超過 65 歲的長者。
2. 曾有跌倒史。
3. 步態不穩；無人陪伴。
4. 頭暈虛弱；貧血或姿位性低血壓。
5. 頻尿、急尿；腹瀉。
6. 意識障礙（失去定向感、躁動混亂）；肢體功能障礙。
7. 服用影響意識或活動之藥物（如：利尿劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥）。
8. 器官功能退化（如白內障、青光眼、老花眼等）
9. 環境光線不良、地面濕滑、沒有扶手、浴室未裝安全設施。

防跌十招 - 病人篇

1. 服用安眠藥後，或感到頭暈時，應採漸進式下床，且需有人在旁協助。
2. 需要任何協助而無家屬時，請使用紅燈鈴通知醫護人員。
3. 保持地板乾燥清潔，以防不慎跌倒。
4. 物品請妥善收納，保持走道通暢。
5. 臥床休息時，應將雙側床欄拉起。
6. 若需下床活動，應先將床欄放下，勿直接翻越。
7. 應著合適衣褲。

8. 應穿防滑鞋，勿打赤腳行走。
9. 室內應保持燈光明亮。
10. 如廁時，如有緊急事故，請按廁所內紅燈鈴告知醫護人員。

預防跌倒 - 家屬篇

1. 無論在臥床或下床活動時，要隨時陪伴在病人身旁。
2. 當您需要任何協助，請立即以紅燈通知護理人員。
3. 病人需至浴室淋浴或入廁時，請勿隨意離開，必要時給予協助。
4. 將環境中之障礙物移除，盡量設置無障礙空間，例如：走道保持通道以利於通行。
5. 當您所照顧的病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以保護性約束。
6. 協助病人下床時放慢速度，或從椅子起身的動作避免太匆忙。
7. 協助給予病人安全的輔助器材，如：柺杖、助行器、輪椅等。
8. 病人下床於走道活動時應陪伴在側，避免跌倒的安全。
9. 病房盡量保持燈光明亮。
10. 注意病人早晚的保暖，避免關節僵硬無力，亦可給予病人施予手腳按摩。
11. 使用輪椅時前、後，應立即打開腳踏板，上座後或離開前，放下腳踏板防止絆倒。

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00