

(一) 哪些人容易跌倒？

1. 身體功能下降，如：視力、聽力、平衡感及肌力變差。
2. 近期三個月曾有跌倒經驗。平衡能力及下肢肌力不足。
3. 沒有照顧者在旁照護。
4. 虛弱、頭暈。
5. 穿著不合腳或容易滑倒的鞋子。
6. 失去定向感、躁動混亂...等認知障礙。
7. 服用鎮定藥物或多種藥物一起吃，可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用讓跌倒風險增加。
8. 睡眠障礙，注意力不佳。
9. 肢體功能障礙(如：小兒麻痺、肢體偏癱)。



取自 <https://pse.is/55pymn>

(二) 如何預防跌倒？

1. 服用藥物後，如有頭暈不適，應躺床休息。
2. 床的高度不宜過高或過低，可加雙床邊扶手，讓長者起身和躺下時更安全。
3. 時時注意居住環境得安全。
4. 正確安全使用柺杖、助行器、輪椅等輔助器材，上下床或坐輪椅時，一定要有人在旁協助。
5. 尿壺或隨身用物等，置於隨手可及之處。
6. 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡。

7. 維持足夠且適當的光線，保持走道通暢，地板盡量維持乾燥，勿打蠟、鋪地毯。
8. 浴室及廁所、樓梯地面保持乾燥、可鋪設防滑墊並增設扶手。
9. 勿穿著過於寬鬆或過長衣褲。
10. 不要穿拖鞋運動。
11. 座椅應穩固，勿使用有滑輪的椅子。

(三) 跌倒怎麼辦？

1. 跌倒時若受傷部位腫起來或劇烈疼痛，可能已發生骨折，勿移動，應大聲求救並靜候救援，若附近無人可提供幫助時，不要直接站起，應以在地上滑動的方式，打電話求救。
2. 若無法移動肢體或劇烈疼

痛時，應大聲求救，並立即送醫檢查、治療。若無上述症狀，持續觀察患處並予冰敷；若發現症狀或疼痛加劇、漸漸無法活動，建議儘速就醫。檢查跌倒長者有無意識改變、受傷或出血等狀況，若發現有意識不清或大量出血情形，應盡快叫救護車送醫急救。

防跌措施做得好， 身體傷害自然少。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2021)·老人防跌工作手冊·衛生福利部國民健康署。

衛生福利部國民健康署(2021)·長者防跌妙招手冊(五版)·衛生福利部國民健康署。

預防跌倒



取自 <https://pse.is/55jhhr>

跌倒會造成



取自 <https://pse.is/553>

屏東榮民總醫院龍泉分院
護理部關心您

電話：08-7704115 轉 88831

2015.06.23 訂定
2023.07.25 四修