高雄榮民總醫院臺南分院

預防跌倒注意事項

一、何謂跌倒？

跌倒是指當一個人非自願地從一個姿勢倒在地上或是比原先所在位置低的地方。

二、哪些人容易跌倒？

1. 年紀大於 65 歲，步態不穩、使用輔助助行器或曾有跌倒病史者。
2. 視力模糊不清、失明或乏人照顧者。
3. 營養不良、虛弱、頭暈、睡眠障礙、貧血或姿勢性低血壓者。
4. 意識躁動混亂、嗜睡、呆滯和對人、時、地不清楚。
5. 需要經常下床或需經常協助家人處理大小便照顧者。
6. 服用影響意識或活動之藥物，例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥。
7. 不安全環境：地板濕滑、沒有扶手設備、不固定或有輪子的家具。
8. 衣褲穿著不當:鞋底無止滑功能、穿著過長衣褲。

三、住院時預防跌倒注意事項

1. 應穿著防滑鞋，活動時切勿打赤腳。
2. 若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
3. 如地面濕滑，請告訴護理人員處理，以防踩滑不慎跌倒。
4. 病房儘量保持燈光明亮，保持走道寬敞。
5. 物品請儘量收於櫃內，常用物品放置於伸手可及處。
6. 當您有服用安眠藥或感頭暈，血壓不穩時，下床應先坐在床緣，再由家屬扶下床。
7. 當需要任何協助而無家屬在旁，立即以呼叫鈴通知護理人員。
8. 護理人員將床欄拉起時，需下床應先將床欄放下來，勿翻越。
9. 如廁時，有緊急事故，請按廁所內呼叫鈴通知護理人員。

四、居家預防跌倒注意事項

1. 應穿著防滑鞋，活動時切勿打赤腳。
2. 若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲。
3. 如地面濕滑，請告訴護理人員處理，以防踩滑不慎跌倒。
4. 病房儘量保持燈光明亮，保持走道寬敞。
5. 選擇適當長度衣褲及穿著止滑的鞋子。
6. 給予長者安全的輔助器。
7. 藥物應經由專業人員的指示服用。
8. 定期檢查視力及聽力。
9. 禁止或限制飲酒。
10. 家中有飼養寵物須繫上鈴鐺，防不注意時發生絆倒。
11. 注意早晚的保暖，以防關節僵硬無力。
12. 當發現長者跌倒時，不要急著將他拉起來，檢查意識狀況，並評估是否肢體有腫脹或出血狀況並應盡快叫救護車就醫。

高雄榮民總醫院
臺南分院 K·V·G·H Tainan Branch
關心您
護理部製作M012