

預防跌倒護理指導

一、為何會跌倒



老年人、步態不穩、視力不佳



眩暈



利尿劑、安眠藥、降血壓藥



不合腳的鞋、易滑倒的鞋底、濕滑的地板

二、跌倒會造成

輕者: 摔傷、瘀傷。
重者: 可能骨折、內出血、創傷或死亡。

跌倒後，行動或自我照顧上有困難，需要別人照顧。



圖片來源: <https://www.freepik.com>

三、預防跌倒注意事項



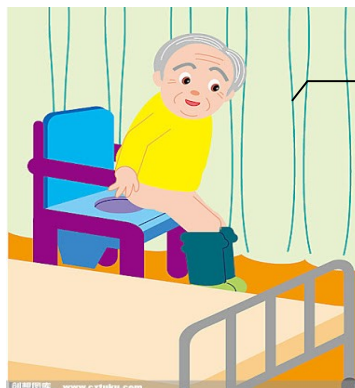
安全的輔助器材，如：拐杖、助步器及輪椅



1. 下床、起身要緩慢，必要時請他人協助下床。
2. 地板保持乾燥及乾淨。
3. 光線明亮。



1. 穿著大小適中鞋子(止滑)。
2. 穿著合適的衣褲。



1. 睡前排空膀胱，減少夜間如廁。
2. 體力虛弱者，床邊放置便盆椅或尿壺。

※ 高危險跌倒者，身邊需要照顧者陪伴。

※ 照顧者離開病房或是平常需要協助，可按紅鈴告知護理師。

圖片來源: 衛生福和部國民健康署