

預防跌倒

一、 哪些病患容易跌倒（高危險群病患）

1. 年紀大於 65 歲或小於 8 歲。
2. 乏人照顧的病患。
3. 曾有跌倒病史。
4. 一側或雙側肢體無力，行動不便
5. 身體虛弱頭暈暈眩貧血血壓不穩。
6. 意識混亂躁動。
7. 精神狀態差注意力無法集中失眠

二、 哪些情況容易跌倒

1. 使用影響精神狀況之藥物，例如鎮定安眠劑麻醉止痛劑降壓劑瀉劑或利尿劑
2. 地面濕滑常見沐浴後地面潮濕而滑倒
3. 照明不足，走道有阻礙物而絆倒
4. 欄杆或輪椅設備使用不當
5. 衣褲過大或太長，鞋子太滑或僅著襪子
6. 急於上廁所，如尿急或灌腸後急於上廁所，均可能跑的太急而跌倒
7. 半夜或清晨起床上洗手間，因意識朦朧加上急於上廁所，而增加跌倒的危險性

三、 預防跌倒

1. 下床應先坐在床緣，再由家屬扶下來。而且日常生活動作宜緩慢
2. 步態不穩者須有人時時陪伴下床時須有四腳助行器輔助較為穩固
3. 家屬已將床欄拉起時，若需下床應先將床欄放下，切勿翻越。
4. 使用活動點滴架或助行器時應將輔助器置於方便的一側應避免被絆倒
5. 若您的衣褲太大時，請更換合適的衣褲
6. 物品請盡量收入櫃子內，以保持走道寬敞。

7. 屋內盡量保持燈光明亮
8. 地面弄濕，請家屬弄乾，以防不慎跌倒。
9. 穿防滑鞋，切勿打赤腳
10. 當您所照顧的病患有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起，並予以約束保護
11. 如廁時有緊急事故，請大聲叫喚家屬
12. 常用物品如開水衛生紙眼鏡應放在床旁桌上及視野內容易拿到之處