

預防跌倒須知

--- 跌倒措施做得好，跌倒傷害自然少

一、那些人容易跌倒？

1. 年紀大於 65 歲的老年人及小於 6 歲的孩童。
2. 沒有照顧者在旁照護者。
3. 過去曾跌倒者。
4. 步態不穩。
5. 貧血或姿勢性低血壓。
6. 營養不良、虛弱、頭暈。
7. 意識障礙（失去定向感、躁動混亂...）。
8. 服用影響意識或活動的藥物（利尿劑、止痛劑、鎮靜安眠藥物、心血管用藥、輕瀉劑）。
9. 睡眠障礙。
10. 肢體活動功能障礙。

二、如何預防跌倒

1. 當病患有頭暈、血壓不穩或服用鎮靜安眠藥物，下床前要先坐於床緣，再由照顧者扶下床。



2. 請穿著合適衣物，
以免衣褲太大造成絆倒。



3. 應穿著具防滑的鞋子，切勿打赤腳。
4. 若病患步態不穩，請使用穩固助行器或家人協助病患走路。

5. 請將紅燈線、尿壺、眼鏡、雜誌放置在病患隨手易取得處。
6. 當您需要協助而無照顧者在旁時
請立即按鈴通知護理人員。



7. 地面弄濕時請立即
告知護理人員處理，以防不慎滑倒。



8. 提供室內足夠的燈光增加能見度
並提供床旁夜燈照明。
9. 物品請儘量收於櫃內，保持走道暢通及避免地板表面雜亂，
以防不慎滑倒。
10. 當病患休息臥床時，請將床擺置最低的位置。
11. 若已將床欄拉起，要下床時應
先將床欄放下來，切勿翻越。



12. 當您所照顧的病患躁動不安、意識不清時，請將床欄拉起，
並視需要給予約束保護。
13. 在運送病患過程中，請注意輪椅或床之輪子固定。
14. 需將嬰兒或幼童易於以爬行方式取得的物體移除。
15. 當照顧者要離開病房時，需將嬰幼兒睡的小床床欄拉起，並
告知護理人員。

*參考資料：財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會－預防跌倒 10 知

診所護理部

♥♥♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥♥♥