## 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?

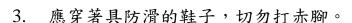
- 1. 年紀大於65歲的老年人及小於6歲的孩童。
- 2. 沒有照顧者在旁照護者。
- 3. 過去曾跌倒者。
- 4. 步熊不穩。
- 5. 貧血或姿勢性低血壓。
- 6. 營養不良、虛弱、頭暈。
- 7. 意識障礙 (失去定向感、躁動混亂...)。
- 8. 服用影響意識或活動的藥物 (利尿劑、止痛劑、鎮靜安眠藥物、心血管用藥、輕瀉劑)。
- 9. 睡眠障礙。
- 10. 肢體活動功能障礙。

## 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。



請穿著合適衣物,
以免衣褲太大造成絆倒。





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。



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。
- 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