



預防跌倒 (高齡單張)

一、容易造成跌倒的原因：



1. 年齡大於 65 歲者。
2. 體弱病人在無人協助下自行下床。
3. 煩躁不安或意識不清的病人。
4. 曾有跌倒經驗者。
5. 身體活動功能障礙者。
6. 睡眠不佳者。
7. 營養不良、虛弱、頭暈。
8. 貧血或姿勢性低血壓。
9. 步態不穩者如帕金森氏症。
10. 服用影響意識或活動之藥物，如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥。
11. 不適當的約束病人。
12. 沒有正確的使用病床床欄或輪椅。
13. 光線不夠造成視線不良或病患之視力不佳。
14. 地板潮濕或凹凸不平。
15. 穿著太長的褲子或大小不合的鞋子。





二、預防跌倒應注意事項：

1. **穿合適的衣服與鞋子**，以免影響病人之行動或滑倒造成危險。
2. 行動不方便的病人下床活動時，要使用合適的輔助工具來協助行動。
3. 病房裡**光線要充足、注意地板是否乾燥、平坦**。
4. 病人若有頭痛、頭暈等症狀，應先坐在床緣數分鐘，待症狀改善才由家屬協助下床。
5. **病人意識不清楚時，一定要拉上床欄**。
6. 陪伴者需要離開病人時，一定要請護理師或隔壁床的家屬幫忙照顧。
7. 常使用的東西要放在病人伸手便可拿到的地方。
8. 病室中的個人物品應放置妥當，避免成為障礙物而絆倒。
9. 病人洗澡或上廁所時，請先將用物準備齊全後，再協助病人至浴廁，以免陪伴者離開時病人跌倒。
10. 如廁時，有緊急事故請按廁所內紅鈴告知護理人員。
11. 當無家屬在旁時，若需下床，可以按叫人鈴請護理人員協助，切勿自行翻越。

