



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。