



# 预防跌倒护理须知



阮綜合醫院  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2019/03 制订、2024/01 修订

## 一、跌倒高风险群：

1. 年龄大于六十五岁的失智症患者
2. 缺乏照顾的病患
3. 曾经有过跌倒病史
4. 步态不稳定
5. 贫血或姿势性低血压
6. 正在服用影响意识或活动的药物，如利尿剂、止痛剂、轻泻剂、镇静安眠药、心血管药物
7. 营养不良、虚弱、头晕、意识障碍（失去定向感、烦躁混乱等）
8. 睡眠障碍
9. 肢体功能障碍



圖片來源：[goo.gl/2xeSGE](http://goo.gl/2xeSGE)

## 二、住院预防跌倒须知：

当您有服用安眠药或感头晕血压不稳时，请先翻身坐起再坐在床缘，再由家属扶下床。



地面弄湿时，请告诉护理人员，以防不慎跌倒。



当您需要任何协助而无家属在旁，立即以红灯通知护理人员。例：夜间如厕无人时切勿自行下床。



物品请尽量收于柜内，以保持走道宽敞。



护理人员已将床栏拉起时，若需下床应先将床栏放下切勿翻越。



若您的衣物太大时，请更换合适的衣裤。



病房尽量保持灯光明亮。



当您所照顾的患者有躁动、不安、意识不清时，请将床栏拉起，并予以约束保护。



应选穿防滑鞋，切勿打赤脚。



如厕时，若有紧急事故，请按厕所内呼叫铃告知护理人员。



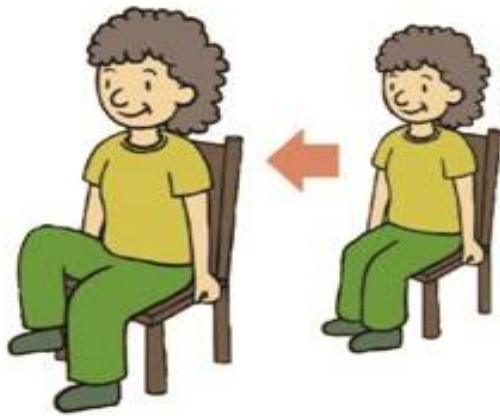
### 三、居家预防跌倒注意事项：

- 1.请遵从药袋上的指示，注意副作用，避免头晕不适发生跌倒。
- 2.虚弱病人，一定要绝对卧床休息，不可以单独下床，要下床实务必有人搀扶。
- 3.家中的椅子以脚掌能着地为原则，不可以有轮子，避免坐不稳而滑倒。
- 4.病人下床或由椅子上起身，请病人先坐5-10分钟，没有头晕，由照顾者扶持下活动，不可单独活动。

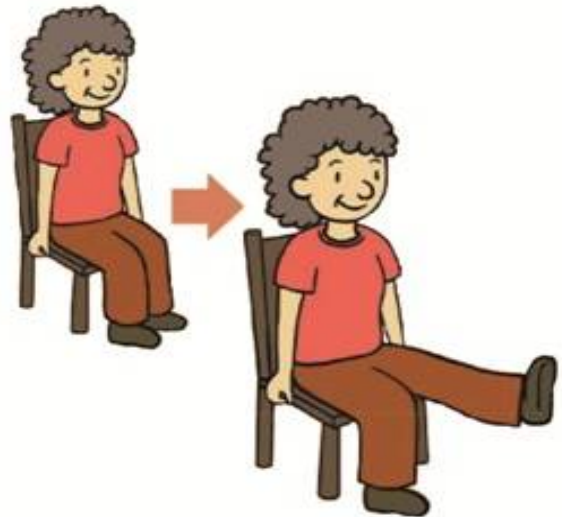
5. 在家中使用符合病人需要的辅具例如，○轮椅○拐杖○助行器○便盆椅，并放置容易拿取的地方。
6. 病人要上厕所时，照顾者务必扶持陪同，或使用床边便盆椅。
7. 浴室保持通风及地板保持干燥。
8. 进出浴室，一定要穿着防滑拖鞋，洗澡时，坐在椅子上洗澡。
9. 夜间就寝前，需提醒睡前先如厕，减少睡前饮水量。

#### 四、增加平衡感的居家简易

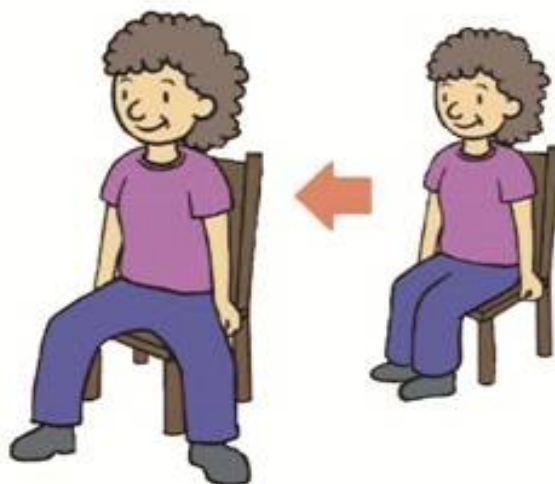
◎髂腰肌的运动--抬脚



◎股四头肌的运动--抬脚伸腿



◎臀中肌的运动-坐姿开合大腿



图片来源: goo.gl/7MyL7D