



高龄长者预防跌倒照护



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2019/12 制订、2024/01 修订

一、高龄长者跌倒原因：

• 身体功能下降

• 生病

视力

听力

肌力变差
平衡感



• 使用镇定药物或多种药物一起吃

• 穿着不合脚或易滑倒的鞋子



图来源：国健署健康九九长者防跌妙招手册

二、高龄长者预防跌倒注意事项：

1. 着合身的衣着，不要穿着太长或太宽的衣物裤子，选择合脚及鞋底防滑的平底包
2. 使用符合长者需要的辅具，如拐杖、助行器及轮椅等，帮助保持行走稳定。
3. 浴室要有辅助设备并保持干燥，提供有扶手把之沐浴椅，性能稳固与防滑且高度合宜，可支撑重量避免滑倒。



5. 注意长者的用药安全，有些药物可能会引起头晕或视线模糊的副作用，长者吃完药后，请先多休息，再起来活动。
6. 由下床或椅子上起身先坐 5-10 分钟，没有头晕，由照顾者扶持活动，不可单独活动。



7.夜间就寝前须减少饮水量 提醒如厕 将尿壶或便盆置于随手可取，方便夜间使用。

8.动线:

安全环境:

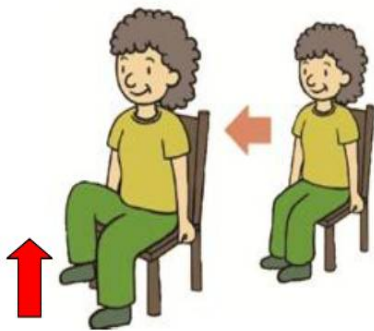
- 杂物收干净
- 光线明亮
- 干燥的地板
- 电线靠墙收
- 物品避免放置高处



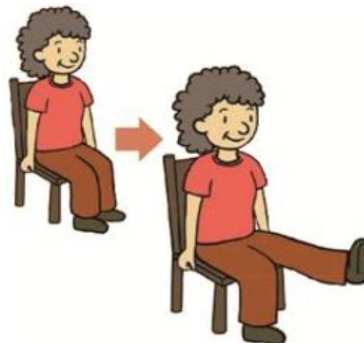
图来源: 国健署健康九九长者防跌妙招手册 108 年

三、增加下肢肌力简易活动

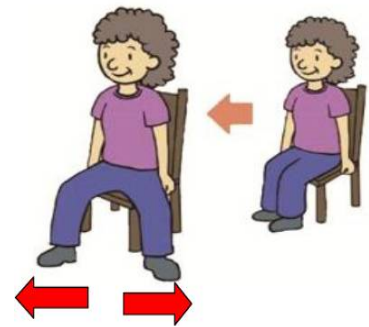
髂腰肌的运动—抬脚



股四头肌的运动—抬脚伸直



臀中肌的运动—坐姿开合大腿



图片来源: <https://reurl.cc/Z9eE2W>

总结:

防跌工作之所以重要，在于长辈一旦跌倒，极易造成卧床、行动不便等严重后遗症，评估长辈跌倒风险，深入了解其中原因，才能根据不同原因拟定个人化防跌策略。

参考资料：国民健康署国会及媒体小组 <https://health99.hpa.gov.tw/material/6209>

制作单位：护理部 12C 护理站

咨询电话:07-3351121 转 1271~1274