

高齡長者預防跌倒照護

2023/01 修訂

一、高齡長者跌倒原因：

● 身體功能下降

- ▶ 視力
- ▶ 聽力
- ▶ 平衡感
- ▶ 肌力



● 生病



● 使用鎮定藥物或合併多種藥物



● 穿著不合腳與鞋底容易滑倒的鞋子



圖片來源:國健署健康九九

二、高齡長者預防跌倒注意事項：

1. 著合身的衣著，不要穿著太長或太寬的衣物褲子

，選擇合腳及鞋底防滑的平底包



2. 使用符合長者需要的輔具，如柺杖、助行器及輪椅等，幫助保持行走穩定。

3. 浴室要有輔助設備並保持乾燥，提供有扶手把之沐浴椅，性能穩固與防滑且高度合宜，可支撐重量避免滑倒。



4. 居住環境光線要充足，光線柔和的燈泡，以避免眩光。

5. 注意長者的用藥安全，有些藥物可能會引起頭暈或視線模糊的副作用，長者吃完藥後，請先多休息，再起來活動。



6. 由下床或椅子上起身先坐5-10分鐘，沒有頭暈，由照顧者扶持活動，不可單獨活動

7. 夜間就寢前須減少飲水量，提醒如廁，將尿壺或便盆置於隨手可取，方便夜間使用。

8. 動線：



圖片來源:國健署健康九九

三、增加下肢肌力簡易活動

髂腰肌的運動— 抬腳	股四頭肌的運動— 抬腳伸直	臀中肌的運動— 坐姿開合大腿

資料來源：<https://health99.hpa.gov.tw/material/6209>

總結：

防跌工作之所以重要，在於長輩一旦跌倒，極易造成臥床、行動不便等嚴重後遺症，評估長輩跌倒風險，深入瞭解其中原因，才能根據不同原因擬定個人化防跌策略。

參考資料：國民健康署國會暨媒體小組 <https://health99.hpa.gov.tw/material/6209>

製作單位：護理部 12C 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 1271~1274