



預防跌倒小妙招

為避免意外跌倒導致損傷，請家屬及看護人員注意下列事項，並維護其安全。

一、可能造成跌倒的原因：

- 1、年邁而肢體無力。
- 2、意識不清楚、方向感差。
- 3、因肌肉、關節疼痛導致行走無力。
- 4、不熟悉周遭的環境。
- 5、無人陪伴，乏人照顧。
- 6、因服安眠、鎮靜…等藥導致頭暈、步態不穩。
- 7、貧血或姿勢性低血壓。
- 8、曾有跌倒病史。
- 9、營養不良、虛弱、頭暈。

二、預防方法：

- 1、可提供輪椅、拐杖等行走輔助用物。
- 2、有需要協助而無家屬在旁，請立即以呼叫鈴通知護理人員。
- 3、若意識不清楚或躁動時，為維護安全，請將床欄拉起並予以約束保護。
- 4、無論在臥床或下床活動時應隨時陪伴在病人身旁並注意其用藥情形。
- 5、服藥後若感頭暈、軟弱無力時應告知醫護人員。
- 6、若陪伴者不在床旁時應將常用物品準備於隨手可拿到之處。
- 7、臥室至廁所走道避免障礙物，浴室、浴缸加裝扶手，並放置防墊。
- 8、至浴室淋浴或入廁時，陪伴者不可隨意離開並應注意水溫。
- 9、醫療設備如有損傷或不便時請立即告知醫護人員。
- 10、應穿防滑鞋，切勿打赤腳並穿著大小合宜的衣褲。
- 11、採用漸進式下床，避免姿勢快速轉換。
- 12、床高應維持 40~65 公分·備有雙側床欄或保護設備。

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期