

# 預防跌倒須知

## 常見發生跌倒原因分類

1. 個人健康因素：年齡大於65歲、曾有跌倒經驗、步態不穩、意識障礙、睡眠障礙、肢體功能障礙、營養不良、虛弱、頭暈。
2. 環境因素：地面濕滑、照明不足、移位或行動輔具不足。
3. 藥物因素：服用影響意識或活動之藥物如：利尿劑、麻醉性止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥。

## 跌倒常見併發症

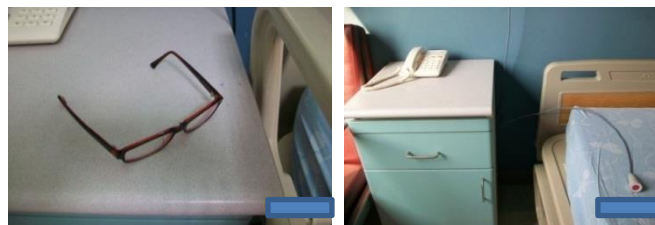
嚴重傷害如：骨折、頭部外傷、死亡、受傷、顱內出血，或因害怕跌倒，失去信心，而增加失能機會。

## 如何防止跌倒之發生

1. 照顧者不管是否在旁邊，應拉起床欄。



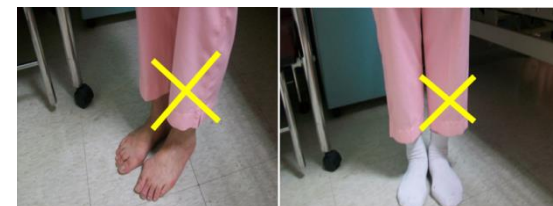
2. 主動提供，將可能使用的物品，如輔具、眼鏡、拖鞋、床旁叫人鈴拉線、尿壺等，置於病人隨手可得之處。



3. 床輪應至於固定位置，病床高度應降至病人坐於床緣時可雙腳著地。



4. 應穿著大小合適之衣褲及防滑且大小適宜的鞋子，不可打赤腳或只穿襪子走路或洗澡。



5. 避免使用會傾斜或可能會滑動的傢俱(如床旁桌或帶輪點滴架)當做支撐點。
6. 晚上睡前儘量少飲水，且在睡前先上廁所，避免因要下床上廁所，而造成跌倒。
7. 若有下床活動時(包括上廁所)，請務必要有人跟隨於旁，必要時使用輔具協助。
8. 當身體虛弱、下肢無力、行動不便，可以在床邊使用便盆椅或尿壺。