

預防跌倒衛教單張

1. 容易跌倒的人有：

- 年齡大於 65 歲。
- 曾經有跌倒經驗。
- 步態不穩者、使用輔助助行器。
- 視力模糊不清或失明。
- 意識混亂、嗜睡、呆滯和對人、時、地不清楚。
- 頭痛、頭暈、姿勢性低血壓。
- 需要經常下床或家人協助處理大小便。
- 有使用鎮靜安眠、止痛麻醉、降壓、利尿、抗組織胺、降血糖、抗癲癇、散瞳等藥物者。

2. 行動不便或身體虛弱者，要使用合適的輔助工具，例如：輪椅、拐杖、助行器等工具；改變姿勢時，務必要請陪伴者協助，若陪伴者離開病人，一定要請他人幫忙照顧。

3. 下床活動時穿合適的衣服及具包覆性的鞋子，鞋底應有止滑效果，並隨時注意地板是否乾燥平坦，以免行動受影響而滑倒，造成危險。

4. 下床宜採漸進式，先坐起，將雙腳下垂於床緣，不會頭暈再下床或行走。

5. 長者易有老花眼或白內障問題，若視力模糊時，行走動作宜緩慢，需踏穩後再跨出下一步。

6. 家中生活動線宜流暢，走道暢空，物品應固定放置妥當，避免成為障礙物而絆倒。

7. 床的高度，應以雙腳可以碰地為原則，以方便上下床。

8. 肢體障礙者常使用的東西，應放在健側(肢體行動無障礙的那一側)，隨手可拿之處。

9. 陪伴者協助洗澡或上廁所時，請先將用物準備齊全並放妥，避免離開病人。

10. 服用特殊藥物，如：鎮靜安眠、止痛麻醉、降壓、利尿、抗組織胺、降血糖、抗癲癇、散瞳等藥物，可能會有眩暈或嗜睡等症狀，若有不適時，應先休息並注意活動安全。

11. 若符合高危險跌倒病人，就醫時請務必要有家屬陪伴。

板橋中興醫院 關心您！