預防跌倒居家護理指導

2005.04 制定
2009.12 修訂
2019.06 審閱
2020.01 審閱

一、目的

教導個案及家屬預防跌倒的技巧以維護個案安全。

二、跌倒的好發群

年齡超過 65 歲的老人、意識不清、步態不穩、無法自行排泄、曾發生跌倒、視力模糊或失明、頭痛、暈眩、或服用鎮靜安眠、降壓等藥物的個案。

三、跌倒的預防方法

（一）應依醫師指示服藥，以避免產生多種藥物間的交互作用。

（二）下床或從椅子起身的速度宜放慢，應先坐在床邊，沒有不舒服時，再下床行走

（三）規律的運動以加強肌肉力量、骨骼關節的活動度和心肺功能；若有需要可使用拐杖或助行器。

（四）應避免更動傢俱擺設的位置，並經常保持走道通暢，以預防絆倒。

（五）浴室及廁所地面隨時保持乾燥或加鋪止滑墊，家中地板最好採用軟性材質（如木板）或加鋪軟墊；地毯或地墊應固定以防止滑倒。

（六）注意適當的照明，尤其是樓梯、走道、浴室、臥室等個案經常活動或容易跌倒的地方，夜晚應留夜燈。

（七）家中置物架的高度及位置應適中，浴室、廁所及樓梯應設有扶手，且坐椅及床的高度應適合老人的站立或坐下，且應避免使用玻璃材質的傢俱，以提高居家安全。

（八）衣著方面避免穿過於寬大的衣服或使用過長的腰帶，褲子不可太鬆或太緊；鞋子應平穩、柔軟、防滑，若鞋跟已磨損、應趕快修理或更換。

（九）應依照視力配戴眼鏡，並採用防碎鏡片，以防止意外產生。

（十）行動不便的個案，應特別注意下列物品的使用，包括床欄、輪椅、助行器等的使用。

（十一）對於躁動個案，應適當約束，以防發生跌倒。

『若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任問題，可利用馬偕醫院健康諮詢專線－台北總院(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 624，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。』 **祝您 平安健康**