

預防跌倒衛教單

預防跌倒的重要性：

跌倒造成傷害，輕的皮肉傷，重的骨折或內出血，甚至有生命危險，造成傷害愈來愈多，預防跌倒更值得重視。



哪些人需要注意：

年長者(>65 歲)、嬰幼兒、曾經有跌倒病史、視覺障礙者、意識障礙（躁動不安、混亂、定向感差、嗜睡、呆滯）、頭痛、頭暈、姿勢性低血壓、步態不穩者、使用輔助助行器、需要經常下床或家人協助處理大小便、服用影響意識或活動之藥物(安眠藥、止痛麻醉、降壓、利尿、抗組織胺、降血糖、抗癲癇、散瞳等藥物)。

如何預防：

使用床欄

1. 住院期間醫護人員會協助您將床欄拉起，並告知照顧者床欄的使用方式，請照顧者留意醫護人員的提醒。
2. 如需下床應先將床欄放下，不可跨越床欄。若家人不在旁，可按叫人鈴通知護理人員。
3. 睡覺時請先將床欄拉起。
4. 您或您的家人住院時，如有頭暈、視力不良、身體虛弱等問題應主動告知醫護人員。

下床時

1. 服用高血壓及安眠藥物容易出現頭暈、下肢無力，請您在家人的協助下採漸進式下床，可先將床頭搖高 45 度，再慢慢坐起，無不適後再坐床緣，雙腳擺動 5 分鐘使身體適應，此時可將雙腳踩地，試試腳底、腿部可否施力，若沒有問題才可下床。

如廁時

1. 注意廁所內外的地板是否潮溼，小心行走以免滑倒。
2. 行動不便的病人上廁所時，應有家屬陪同，避免意外發生。
3. 上廁所蹲下及站起時，動作宜緩慢。
4. 上廁所時，有緊急事情，請按廁所的叫鈴通知醫護人員。

新泰綜合醫院關心您

02-29962121

制定日期:106/05/12
修定日期:114/04/06