



編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年10月16日

## 預防跌倒

### 一、何謂跌倒

身體失去正常位置，不自主地跌落於地上，病人若在住院時發生跌倒而導致受傷，可能會導致併發症，也可能使病情惡化，甚至延長其住院時間。

### 二、致跌因素

- \* 年齡大於 65 歲。
- \* 曾經跌倒經驗。
- \* 意識混亂、嗜睡、呆滯和對人、時、地不清楚。
- \* 視力模糊不清或失明。
- \* 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。
- \* 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。

### 三. 護理措施

1. 穿著合適的衣褲及鞋子，褲長勿超過腳踝。鞋子選擇防滑及堅固平穩的包鞋。更換衣褲請坐著，避免因不平衡造成跌倒。
2. 將常用物品放置在健側(肢體行動無障礙的那一側)，以方便拿取。
3. 臥床休息、睡眠時應圍上床欄，以維護安全。



**道周醫院**

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：許瑞珍

編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年10月16日

4. 服完睡前藥後需儘快就寢，以避免跌倒。
5. 教導更換姿勢應緩慢，需放慢下床速度或從椅子上起身的動作，走路及上下床時要小心，避免太匆忙，尤其由臥姿更換坐姿；或由坐姿更換為站姿。
6. 使用浴廁時應將門關上，以避免水濺出門外造成濕滑。
7. 注意早晚的保暖，以防關節僵硬無力。



**道周醫院**

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：許瑞珍