

## 一、那些人容易跌倒？

1. 年紀大於65歲的老年人及小於6歲的孩童。
2. 沒有照顧者在旁照護者。
3. 過去曾跌倒者。
4. 步態不穩。
5. 貧血或姿勢性低血壓。
6. 營養不良，虛弱，頭暈。
7. 意識障礙（失去定向感，躁動混亂...）。
8. 服用影響意識或活動的藥物  
例如：利尿劑、止痛劑、鎮靜安眠藥物、心血管用藥、輕瀉劑。
9. 睡眠障礙。
10. 肢體活動功能障礙。

## 二、如何預防跌倒

1. 當您有頭暈、血壓不穩或服用鎮靜安眠藥物，下床前要先坐於床緣，再由照顧者扶下床。



2. 請穿著合適衣物，以免衣褲太大造成絆倒。



3. 應穿著具防滑的鞋子，切勿打赤腳。



4. 若您的步態不穩，請使用穩固助行器或請家人協助您行走。
5. 請將叫人鈴、尿壺、眼鏡、雜誌放置在您隨手易取得處。
6. 當您照顧者要離開前，請先協助您完成喝水、上廁所、下床...等需求，再行離開。



7. 當您需要協助而無照顧者在旁時請立即按叫人鈴通知護理人員。

8. 地面弄濕時請立即告知護理人員處理，以防不慎滑倒。



9. 注意保持室內足夠的燈光，增加能見度並可使用床旁夜燈照明。
10. 物品請儘量收於櫃內，保持走道暢通及避免地板表面雜亂，以防不慎滑倒。
11. 當您休息臥床時，請將床擺置最低的位置，若已將床欄拉起，要下床時應先將床欄放下來，切勿翻越。



12. 當您所照顧的家人躁動不安、意識不清時，請將四周床欄拉起，並視需要給予約束保護。
13. 當您協助家人上下輪椅時，應先確定輪子已固定才可活動。

\*參考資料：財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會－預防跌倒 10 知



中山醫學大學附設醫院 - 護理部  
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機\_\_\_\_\_

中興院區 04-22621652 轉分機\_\_\_\_\_

## 預防跌倒須知



生效日期：95/08/16  
檢閱日期：102/07/31

修正日期：101/08/31  
編號：T-Adult-039