

跌倒的原因

隨著年紀增加，跌倒的機會也會隨之增加，原因包括平衡感的問題、視力障礙、以及失智。每年約有 30% 的人會發生跌倒。雖然有將近 1/5 的人跌倒之後需要醫療照護，但只有不到 1/10 的人會發生骨折。即便如此，對於跌倒的恐懼仍會使得長者家侷限自己的行動。我們當然無法完全避免跌倒的發生，但是對於時常跌倒的族群，我們仍舊可以盡量降低跌倒的比例。



如何預防跌倒

多運動，增進肌肉的力量可以有效提升肌力、平衡感、柔軟度，可以減少跌倒的發生。

與醫師討論調整所服用的藥物，逐步減少安眠藥、鎮靜劑以及抗憂鬱藥物的使用，都可以減少跌倒的機會。

定期至眼科檢查，早期發現早期治療眼科疾病，尤其是白內障。

行動要慢，尤其是剛起床時，先坐在床邊，感覺正常再站起來一會兒，都正常再走。穿防滑的鞋底。



居家環境的改善

1. 加強照明，臥室、走道留夜燈。
2. 固定地毯、保持地板面乾燥。
3. 電線和其他物品收好或固定在角落。
4. 不要經常更換家俱位置。
5. 浴室加裝扶手、止滑墊。
6. 馬桶、座椅、床的高度應便於長者起坐。
7. 廚房的東西放在容易拿到的地方和高度。
8. 注重加強下肢的運動，如有需要，不要害羞或怕麻煩而不用拐

杖或助行器。



長者跌倒之預防 【居家版】



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_____

生效日期：98/07/31
檢閱日期：105/07/31

修正日期：102/01/23
編號：T-Adult-106