

## 預防跌倒衛教指導



# 預防跌倒妙招



### 哪些人容易跌倒？

- 年紀大於65歲。
- 無人家屬在旁照顧。
- 曾有跌倒病史。
- 步態不穩、虛弱、頭暈、營養不良、貧血或姿勢性低血壓
- 服用影響意識或活動的藥物如：利尿劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥、骨骼肌鬆弛劑、止痛劑。
- 行動不便，須使用輔具者。

QR code掃描



### 以下預防跌倒妙招做得好，平平安安不跌倒

第  
**1**  
妙招



下床前應先坐在床緣，等待無頭暈後再由旁人攙扶緩慢行走。

第  
**2**  
妙招



您有任何協助而無家屬在旁時，請立刻按護士呼叫鈴。

第  
**3**  
妙招



適當使用輔具協助下床。

第  
**4**  
妙招



上廁所時如有身體不舒服時，請按「緊急呼叫鈴」。

第  
**5**  
妙招



保持走道通暢

第  
**6**  
妙招



不可自行翻越床欄

第  
**7**  
妙招



選擇有止滑功能的鞋子

第  
**8**  
妙招



病床高度對準蘋果貼

第  
**9**  
妙招



請將病人所需的物品(水壺、衛生紙、尿壺、呼叫鈴)放於隨手可拿取之處。

第  
**10**  
妙招



睡前請先如廁，減少夜間上廁所的次數。

第  
**11**  
妙招



病房及走道盡量保持燈光明亮

第  
**12**  
妙招



隨時拉起兩側床欄

參考文獻：

郭素真、陳尹甄、陳盈妘、林郁淇、許淳煒(2019)·降低住院病人跌倒發生率改善方案·*榮總護理*，36(4)，408-415。

莊佳雯、曹芳馨、楊斐茹、王郁婷、吳雅婷、邱燕甘(2017)·運用跨團隊共同照護網降低住院病人傷害性跌倒發生率·*長庚護理*，28(4)，640-653。

陳玉芳、高美錦、蔡淑妙(2017)·降低內科住院老人跌倒發生率改善方案·*馬偕護理雜誌*，11(1)，29-41。



寶建醫療社團法人 **寶建醫院** 關心您  
PAOCHIEN HOSPITAL

總機：08-7665995  
院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290  
網址：www.paochien.com.tw