

O-13預防跌倒護理指導

一、跌倒高危險群：

年齡大於65歲、無人照顧者、曾經跌倒過、步態不穩、肢體功能障礙、睡眠障礙、貧血或姿位性低血壓者、意識躁動混亂、營養不良、虛弱、頭暈、服用影響意識或活動之藥物，如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管藥物等。

二、住院時注意事項：

1. 日常用品放置於隨手可拿到之處。
2. 身體虛弱或行動不方便者於下床走動時，需有他人攙扶以避免跌倒。
3. 下床活動前先在床沿休息5-10分鐘，待無暈眩感時再緩慢下床。
4. 使用拐杖或助行器下床活動時，需有人陪伴。
5. 使用輪椅前，請家屬或護理人員先固定輪椅的輪子才能坐上輪椅，並注意輪椅使用的安全。
6. 半夜如廁易發生跌倒，請陪伴病人下床如廁，或協助使用尿壺、便盆。
7. 隨時保持床欄拉起，下床前請先將床欄放下來，切勿翻越。
8. 需要協助時請按護士呼叫鈴，勿自行下床而發生跌倒。



三、居家之注意事項：

- (一)光線充足、夜間應保持通道明亮。
- (二)穿著合適衣褲，避免穿過長的衣褲而導致絆倒，選擇止滑鞋底的鞋子。
- (三)常用物品放置於隨手可拿到之處，如水杯、尿壺、輔助器等。