

# 老年人預防跌倒



修訂日期：110 年 4 月

## 老年人跌倒的危險因素：



- 在看電視時打瞌睡。
- 姿勢平衡和步態的改變。
- 多重藥物的使用（超過 4 種以上）。
- 反射變慢、肌肉力量減退、日常生活功能或認知功能障礙、視力不良等。
- 光線不良、浴室未裝設扶手與防滑地板、不平或對比不明顯的樓梯、破損或濕滑的地板等。



## 預防老年人跌倒：

- ◆ 打瞌睡時回房睡覺，減少跌倒的發生。
- ◆ 使用輔具：例如使用床邊的扶手與警鈴、柺杖、助行器、髖部保護等。
- ◆ 運動：下半身的肌力訓練，以及平衡感訓練，對防範跌倒最有效。例如太極拳、肌耐力運動。
- ◆ 居家環境的改善：室內及樓梯間保持明亮，地板避免濕滑有凹洞，固定會滑動的地毯，階梯與浴室設置防滑設施，並裝置扶手。住家椅子有手把。通道通暢，日常用品放在伸手可及之處，避免站在椅上取物等。
- ◆ 若是有服用抗精神病用藥、鎮靜安眠藥、降血壓藥，或同時服用 4 種以上藥物，應詢問醫師，停止不必要的藥物或降低劑量。

～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科  
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號  
電話：(04)2572-1694

