



修訂日期：110 年 4 月

預防跌倒



可能跌倒原因：

- 肢體無力。
- 年紀大。
- 意識不清。
- 因服用安眠藥鎮靜劑等引起頭暈步態不穩。
- 在看電視時打瞌睡。
- 光線不良、地毯滑動、浴室未裝設扶手與防滑地板等安全設施、
- 不平或對比不明顯的樓梯、破損或濕滑的地板、未固定的電線等。

預防方法

- 穿著大小合適的衣服、鞋子，鞋底具止滑功能。
- 使用輔具：如床邊的扶手、警鈴、使用柺杖、助行器、髖部保護等。
- 改善居家環境，室內及樓梯間保持明亮、地面平坦乾燥、設置防滑設施、保持走道寬敞及房間至廁所走道 24 小時燈光明亮。
- 服用安眠藥而感頭暈血壓不穩時採先坐在床頭休息，之後再慢慢起身活動。
- 避免姿勢快速轉換。



～ 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