



內科衛教系列(7)-預防跌倒十知

下床前請先**坐在床緣**，頭暈不適緩解後再**站立緩慢行走**



請將**呼叫鈴與輔助用具**，置於病人**隨手可得處**



物品需收於床旁櫃內，**保持走道寬敞**，**四腳床輪要固定**



床欄隨時拉起，頭暈或無照護者，下床按**呼叫鈴**通知護理師，切勿自行翻越床欄！



誰是跌倒高危險群？

- ✓ >65 歲
- ✓ 無照顧者
- ✓ 有跌倒經驗
- ✓ 步態不穩
- ✓ 使用輔具
- ✓ 虛弱、頭暈、貧血
- ✓ 使用藥物：
 - 血壓藥
 - 血糖藥
 - 利尿劑
 - 止痛藥
 - 瀉藥
 - 安眠藥等

應穿**防滑鞋**，勿打赤腳，地面弄濕請**通知護理師**，以防不慎滑倒



照護者應**靠近病人身旁睡**，以方便就近照顧



照護者離開病房前，請協助病人如廁、進食等將**呼叫鈴**放在病人身旁，**告知護理師再離開**



照護者應先備妥用物，如：輪椅、開水、便盆椅，再協助病人下床活動



如廁時，感到頭暈不適或其他緊急事故，請按**廁所內呼叫鈴**



用藥前請先如廁排空膀胱，以防藥物副作用造成跌倒

