

地園教衛

預防跌倒

◆ 跌倒因素

● 健康因素：

1. 過去一年曾經跌倒過。
2. 65 歲以上。
3. 感覺頭暈、視力模糊、四肢無力。
4. 無法單腳站立超過 5 秒。
5. 患有巴金森氏症、癲癇、關節炎、中風、行為混亂、躁動堅持下床。
6. 頻尿、腹瀉、失禁或引流管等活動不方便。

● 藥物因素：

服用鎮靜劑安眠藥、降壓藥、輕瀉藥、利尿劑、降血糖藥、抗精神病藥、抗憂鬱劑、抗癲癇藥、抗巴金森氏症藥物、肌肉鬆弛劑、抗組織胺藥。

● 環境因素：

1. 輪椅剎車桿未拉起或腳踏板未收起。
2. 地面溼滑。
3. 地面有障礙物。
4. 日常用品未放置於容易取得之處。
5. 光線不夠明亮。

◆ 跌倒會導致那些傷害呢？

- 輕則擦傷、瘀青、腫塊，嚴重會造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血、死亡。

◆ 居家預防跌倒的方法：

- 在家仍可做一些抬臀或抬腿的動作，增加兩腳力量，每天依體力逐漸增加活動次數。
- 採取漸進式下床，並視需要選用合適的助行器或拐杖。若自覺頭暈或無力時，應立即暫停走動，先蹲下或拉住身旁不會移動的物件扶持坐下。
- 活動範圍光線要足夠，保持地面乾燥，避免潮濕與過度光滑。
- 減少走道的地面障礙物(如電線、雜物)，並在家具尖銳處加上泡綿或防撞條，門檻及階梯可以用顏色對比增加辨識度。

- 座椅應穩固，不使用有滑輪的椅子，且最好有扶手設計，避免太低和太軟的椅子（如沙發）。
- 浴室：牆面、馬桶、浴缸旁邊裝設扶手，止滑墊可鋪滿整個浴室，並放置一張有靠背及扶手的沐浴椅、門檻前要設置止滑的腳踏墊，門檻要有特別標示如顏色或夜間亮光條。夜間睡眠可於床旁放置便盆椅或尿壺。
- 下床前採取側身下床「先坐著不暈時→再站立不暈時→走動」動作。
- 常用物品放容易拿取處：如水杯、尿壺、拖鞋、呼叫鈴、拐杖、輔助器、手機等，應放於可以立即取用處。
- 合宜的衣褲及鞋子：避免穿過長的衣褲導致絆倒，鞋子要穿止滑鞋底，避免赤腳或僅穿襪子。
- 若經常跌倒，建議諮詢高齡整合門診由醫師提供專業協助！

參考資料：

1. 病人安全資訊網 (2016, 6 月 30 日) • 105-106 年度醫院醫療品質及病人安全工作目標 • 取自 http://www.patientsafety.mohw.gov.tw/big5/News/News_view.asp?id=540&cid=2
2. 高榮榮民總醫院衛教網站
3. 衛生福利部國民健康署 (2014, 10 月) • 長者防跌妙招



臺北榮家保健組