



長者防**跌** 妙招



- 跌倒會造成傷害



- 嚴重跌倒會造成**長期臥床**，甚至**死亡**



長期臥床



死亡

會 跌 倒 ！ 危 險 ！

身體機能老化：

包括視力、聽力、
敏捷度平衡感、協
調性、肌力、體能
、認知功能與心肺

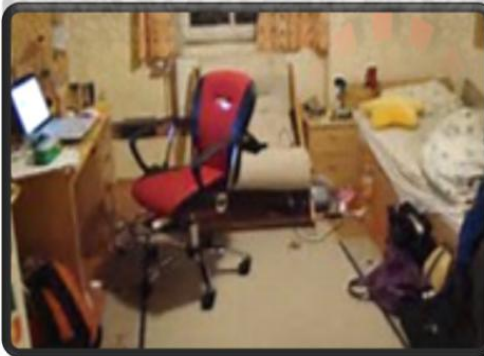
功能都較年輕時來得差。



會 跌 倒 ！ 危 險 ！



1. 行進動線擺設擁擠
2. 物品易移動、滑動
3. 燈光昏暗
4. 地板不平、門檻、台階



◆ 自己跌倒了該怎麼辦？

- 不小心跌倒後應**保持冷靜**，不要亂動，同時檢查傷勢和高聲呼救



- 若受傷部位**腫起來或有劇烈疼痛**時，可能已發生骨折，應**靜候救援**
- 附近無人可提供幫助時，**不要直接站起**，應**以在地上滑動的方式**，到最近的電話求救

◆ 發現長者跌倒該怎麼辦？

- 當發現長者跌倒時，不要慌張，也**不要急著將他拉起來**，可能會造成長者傷勢加重



- 檢查跌倒長者的意識狀況，以及受傷或出血等狀況
- 若發現長者有**意識不清或大量出血**情形，應**盡快叫救護車並送醫急救**