**居家預防跌倒**

**壹、我有跌倒的危險嗎?**

　　□年齡65 歲以上

□意識不清、躁動

□半年內有跌倒

□單腳無法穩定站立超過 5 秒

□無法自行下床如廁，需人協助

□需使用輔助器具、需人協助移動、根本無法下床活動

□有使用下列藥品 精神科藥物、鎮靜安眠藥、降血壓藥、抗巴金森氏症

藥、抗癲癇藥、利尿劑、瀉藥、肌肉鬆弛劑、麻醉性止痛藥、抗組織胺藥

\*以上跌倒評估 項目，如果有 3 項符合， 表示 有跌倒可能的危險了，請

繼續參閱以下的護理指導!

**貳、預防跌倒護理指導**

**一、**照顧者不管是否在旁邊，您都應拉起兩側床欄。

二、服用多種藥物若有不清楚，請諮詢醫療專業人員。

三、當個案意識不清、躁動時使用保護性約束，下床時有人陪伴，避免單

獨活動。

四、若個案手腳無力、眩暈等情形，可利用便盆、尿壺、尿套或包尿布，

避免因下床如廁造成跌倒。

五、下床時，請個案穿著合適的衣褲及應穿防滑鞋，切勿打赤腳走路避免絆

倒；請照顧者協助個案坐床邊休息2-3 分鐘，再下床活動。

六、室內保持明亮，物品歸納維持走道通暢。

七、個案活動空間及浴室設有扶手及止滑墊，當發現地板濕滑，請馬上擦乾。

八、個案身上管路或使用輔具時，注意安全，如果坐輪椅時要繫上安全帶，

避免在輪椅上打瞌睡。

**保命防跌人人有責**