**居家預防跌倒暨緊急處理指導**

**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。

**參、長輩在家跌倒該怎麼辦？**

如果遇到長輩在家跌倒，該怎麼做才能將傷害減到最小呢？

**長輩跌倒請「不要」這麼做：**

1.請不要立即使用輔具、椅子起身。

輔具或者不夠穩固的桌椅，有可能讓長輩二次跌倒，使得小問題變成大病痛，如骨折、流鼻血、顱內出血等傷害。

**跌倒時，長輩自己可以先這樣做：**

1.慢慢移動至牆邊、堅固的傢俱旁。

如果跌倒只造成肌肉挫傷，可自行靠著牆壁或堅固的傢俱慢慢起身。

2.大聲呼救或製造聲響尋求協助。

倘若家中無人，可慢慢移動至電話或手機處尋求外援。

**照顧者如何協助跌倒的長輩？**

1.先確認傷勢。

2.用軟墊、枕頭給予肢體支托，減少長輩的不適感。

3.撥打給您的居家護理師協助諮詢評估是否進一步就醫。

**如何確認是否該立即送醫？**

1.疼痛程度確認。

2.肢體是否可活動。

3.明顯外傷或開放性傷口。

4.失去意識或異常疼痛，立即送醫。

**肌肉挫傷如何在家做簡單的舒緩？**

1.前三天內以冰敷處理患處，每次10-15分鐘。

2.三天後以熱敷處理患處，並多休息。

**如何自製冰敷用具？**

一般的冰枕對於小範圍的挫傷來說並不好用，該怎麼辦呢？這時不妨使用手扒雞手套或小塑膠袋裝冰塊及水，即可作為臨時冰敷袋，冰敷時，記得要用毛巾包裹著冰敷袋使用，以免溫度過低引起長輩不適。

**※如果跌倒之後幾天內長輩有任何不適，還是要立即就醫檢查喔！**

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，後如有任問題，可利用居家24小時健康諮詢專線－(02)7728-9656#6801或電0933036200

**保命防跌人人有責**

**蕭中正醫療體系關心您!**