



## 預防跌倒居家護理指導

2005.04 制定  
2023.01 修訂

### 一、目的

教導個案及家屬預防跌倒的技巧以維護個案安全。

### 二、跌倒的好發群

年齡超過 65 歲的老人、意識不清、步態不穩、無法自行排泄、曾發生跌倒、視力模糊或失明、頭痛、暈眩、或服用鎮靜安眠、降壓等藥物的個案。

### 三、跌倒的預防方法

- (一) 應依醫師指示服藥，以避免產生多種藥物間的交互作用。
- (二) 下床或從椅子起身的速度宜放慢，應先坐在床邊，沒有不舒服時，再下床行走。
- (三) 規律的運動以加強肌肉力量、骨骼關節的活動度和心肺功能；若有需要可使用拐杖或助行器。
- (四) 應避免更動傢俱擺設的位置，並經常保持走道通暢，以預防絆倒。
- (五) 浴室及廁所地面隨時保持乾燥或加鋪止滑墊，家中地板最好採用軟性材質（如木板）或加鋪軟墊；地毯或地墊應固定以防止滑倒。
- (六) 注意適當的照明，尤其是樓梯、走道、浴室、臥室等個案經常活動或容易跌倒的地方，夜晚應留夜燈。
- (七) 家中置物架的高度及位置應適中，浴室、廁所及樓梯應設有扶手，且坐椅及床的高度應適合老人的站立或坐下，且應避免使用玻璃材質的傢俱，以提高居家安全。
- (八) 衣著方面避免穿過於寬大的衣服或使用過長的腰帶，褲子不可太鬆或太緊；鞋子應平穩、柔軟、防滑，若鞋跟已磨損、應趕快修理或更換。
- (九) 應依照視力配戴眼鏡，並採用防碎鏡片，以防止意外產生。
- (十) 行動不便的個案，應特別注意下列物品的使用，包括床欄、輪椅、助行器等的使用。
- (十一) 對於躁動個案，應適當約束，以防發生跌倒。

馬偕紀念醫院 居家護理所