

衛生福利部八里療養院 跌倒防範衛教單張

一、衣著

- (一) 要穿著尺寸合適的衣褲。
- (二) 鞋子底部要平穩防滑且大小適合，有磨損要更換。

二、環境

- (一) 保持臥室與浴廁地面乾燥清潔，如不慎弄濕，請告訴護理人員，以防不慎跌倒。
- (二) 注意路面有無平整及勿堆放物品。
- (三) 注意燈光的明亮。

三、設備

- (一) 使用有輪子的用具請特別注意有無固定穩當。
- (二) 請拉起床欄並正確使用。

四、其他

- (一) 走路步伐要放慢，踩穩腳步再走，身體不舒服感到虛弱或走路不穩時要靠近牆旁的扶手走路，或告訴護理人員必要時為您準備輔助器使用。
- (二) 記得可握緊扶手走動降低發生跌倒的機會。
- (三) 生活用品放在隨手可拿的地方。
- (四) 服藥後，如有頭暈不適，請立刻告訴護理人員。
- (五) 睡前記得上廁所且請勿過量飲水，減少晚上起床如廁需要。
- (六) 臥床或睡醒後要下床時，請先坐穩在床邊確定沒有頭暈再起身走動。
- (七) 有曾經跌倒或受傷的經驗請主動告訴我們，有需要時請呼叫工作人員協助。

『正確上、下床及善用床欄』

X



腳先上床，容易重心不穩



床欄未拉上，容易滑落



醒來立刻下床，容易頭暈跌倒

O



上床先坐穩，再躺下



下床時，扶好床欄先坐床邊



確認沒有頭暈，再起立

『穿著合適尺寸長度的衣服
與止滑鞋底的鞋子』



褲管太長



『使用適當的廁所及善用扶手』



病人安全文化推動組 1070510 製