

檢視自己是否 為跌倒高危險群?!

勾選的項目越多，
跌倒的可能性越高，要特別留意小心。

- 是否每天服用四種以上的藥物?
- 自己或朋友是否察覺你最近「聽力」不如從前?
- 自己或朋友是否察覺你最近「視力」不如從前?
- 過去六個月內，是否曾經跌倒兩次或兩次以上?
- 是否經常穿著過鬆的拖鞋，或者過長的睡袍?
- 需費力才能拿取高於你頭部的物品?
- 需費力才能撿取地上的物品?
- 需費力才能進出浴缸?
- 需費力才能從椅子中站起或坐下?
- 須扶靠物品行走?
- 家裡有未固定好的小地毯?
- 家裡樓梯兩側未裝扶手?
- 是否將雜物堆放在走道上?
- 家裡是否有昏暗的樓梯間?

貼心小叮嚀

1. 與您的醫生討論服藥情形
2. 培養運動好習慣
3. 穿著合適服裝、選擇合適輔具
4. 居家環境要注意

老年人居家生活除注意環境與用藥安全外，
家人亦可多予關心與陪伴。身體不舒服時不要逞能，
家人的協助是最溫暖的互動。

另外，有些老人會因害怕再次跌倒，
而限制自我活動，因而逐漸失去獨立活動能力，
使得身體功能愈來愈差，亦可鼓勵他們適度運動，
建立自信，減少跌倒發生及其帶來的後遺症。

欲了解更多資訊請上
病人安全資訊網：

<http://www.patientsafety.mohw.gov.tw>

資料來源/衛生署保命防跌寶典 2007.03.30

居家安全

防跌須知



衛生福利部
Ministry of Health And Welfare



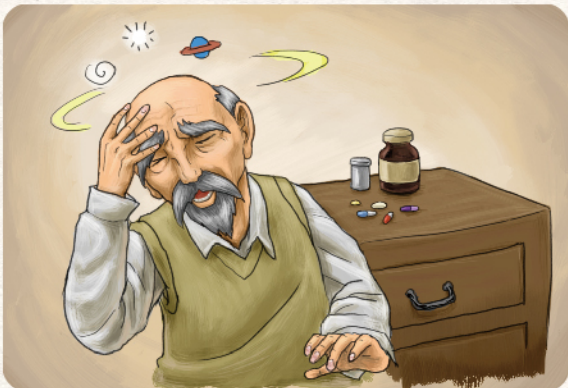
財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會
Taiwan Joint Commission on Hospital Accreditation

跌倒的原因

年齡較大、疾病症狀較多、基本生活功能不好、體力太差、步態不穩、抑鬱寡歡的人，跌倒機率較高。老年人的跌倒，經常是多重危險因子，合併年齡、疾病和環境因素所造成。危險因子愈多，跌倒的風險也愈大，區分身體及環境因素。

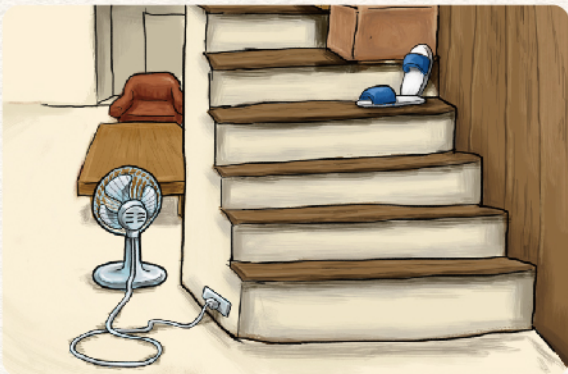
一、身體因素

服用多種藥物產生之副作用、骨質疏鬆症、器官功能退化(如白內障、青光眼、老花眼)、肌力減退，尤其是進入冬季後，氣溫降低、活動量減少、手腳協調較差等種種因素，更易造成跌倒發生。



二、環境因素

光線不良、地面濕滑或不平、浴室未裝安全設施、電線絆倒、樓梯階梯對比、顏色看不清楚及樓梯高低不合適、沒有扶手。



預防跌倒我能做的事

1. 與您的醫生討論服藥情形

許多藥物可能會有頭昏眼花的副作用，在醫生開出藥方時，應告知目前用藥情況，避免太多藥物服用而加重副作用的發生，若無法避免藥物服用，應在服用後讓老年人休息。預防姿勢性低血壓造成頭暈，更換姿勢時採漸進式下床。



2. 培養運動好習慣

增加腿力運動，可以有效預防老人跌倒及減少跌倒後的併發症。故應適當地陪伴老年人進行簡單的運動，也能保持健康。



環境安全，自我檢視

3. 穿著合適服裝、選擇合適輔具

提供大小合適的衣褲及止滑鞋子，避免穿拖鞋。在家中也要避免只穿襪子行走。行動不便者，可選擇正確的輔具輔助行走。



4. 居家環境要注意

- ✓居家環境障礙物(如電線，衣物，書籍，小孩玩具等)應清除，應在走廊、房間裝置夜燈或壁燈，維持明亮的空間。
- ✓家具的高度與軟度須適中，且盡量避免有尖銳處的家具，或在尖銳處加裝防撞條或泡棉。
- ✓浴室、廚房加強地板的防滑功能(如防滑膠墊)，浴室內應有扶手之設計，讓老年人在蹲站之間，可以有扶手支撐。洗澡時可加裝座椅，以免久站造成頭暈。
- ✓日常用品放在容易拿取的地方，避免使用板凳的機會。