

居家預防跌倒需知

1. 家中光線要充足，室內照明可使用日光燈，其餘如床邊、走道、樓梯等處需加裝小燈。
2. 走道採用無障礙空間，高於1公分的門檻應去除，以方便輪椅進出；過低的板凳或茶几不要擺設在通道，以避免絆倒。（*長照諮詢專線 1966）
3. 浴室、廁所地板容易潮濕，需加防滑墊，以防跌倒。
4. 臥室至廁所走道避免障礙物，且24小時充份照明。
5. 使用輪椅時，要注意煞車，避免在斜坡滑動；協助家人坐起或離開輪椅時，要收起踏板，以免碰絆倒。
6. 教導偏癱病人，應由健側邊上、下床。
7. 下床活動時，應隨時陪伴在病人身邊；若陪伴人員不在床邊時，應將常用物品準備於病人隨手可及之處。
8. 穿著大小合適的衣服、褲子及鞋子，並避免穿著拖鞋活動，儘量穿包鞋。
9. 避免姿勢快速轉換，採用漸進式下床方式（先於床上坐起五分鐘後→移至床緣休息五分鐘→再站立五分鐘）。
10. 注意病人服藥後情形，若有頭暈、軟弱無力時，服藥後減少下床，並注意下床活動安全。
11. 晚餐過後，減少水分攝取；睡前先如廁，減少夜間如廁機率，並選擇適當如廁方式（尿壺、便盆、便盆椅），夜間照顧者請靠近床邊就寢，方便病人叫喚。
12. 若發生不明原因跌倒時，應就醫評估。