

預防跌倒-自己移位及行動時需協助

易造成跌倒情況



自己移位及行動時需協助

需加強之防護措施

1. 照顧者儘量 24 小時陪伴，如需離開時，務必將病人安置妥當並告知護理人員。
2. 配合復健運動增加肌力及活動技巧。
3. 照顧者應熟練移位技巧(如由床至輪椅等)，必要時應尋求護理人員協助。
4. 下床活動正確使用適當輔具(單拐、助行器、輪椅)。
5. 轉換位置時，善用扶手或床欄支撐身體。
6. 下床行走應穿著大小適合之防滑包鞋。
7. 指導病人勿獨自下床，使用叫人鈴尋求協助。
8. 臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。
9. 照顧者請靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。
10. 選擇適當如廁方式(尿壺、便盆、便盆椅)。
11. 晚餐過後，減少水分攝取。
12. 睡前生如廁，減少夜間如廁頻率。



臺中榮民總醫院 守護您的健康

※ 請在手圈加貼防跌圖示; 床頭放置「預防跌倒」標示牌。

衛教指導人：_____

家屬 / 病人簽名：_____

日期： 年 月 日

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.復健運動能夠增加肌力及活動技巧。

是 否 不知道

2.照顧者應熟練移位技巧，必要時應尋求護理人員協助。

是 否 不知道

3.步態不穩、容易跌倒老年者，下床活動不需使用任何輔具(如：單拐、助行器、輪椅)。

是 否 不知道

4.轉換位置時，善用扶手或床欄支撐身體。

是 否 不知道

5.下床行走應穿著大小適合之防滑包鞋，避免滑倒。

是 否 不知道