

預防跌倒衛教單張

易造成跌倒情況




頭暈

需加強之防護措施

1. 視需要臥床休息，避免下床活動。
2. 臥床時應將床欄拉起來並固定妥當。
3. 指導病人勿獨自下床，使用叫人鈴尋求協助。
4. 下床或改變姿位，採取漸進式活動：由躺臥要下床時，先在床緣坐 1~3 分鐘，無頭暈不適再站起來；站立 1~3 分，無頭暈再行走。
5. 行走時自覺有頭暈時，應傾靠牆緩慢坐下，並請求協助。
6. 選擇適當如廁方式（尿壺、便盆、便盆椅）。
7. 晚餐過後，減少水分攝取。
8. 睡前先如廁，減少夜間如廁機率。
9. 照顧者盡量 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。
10. 照顧者請靠近病床邊就寢，方便病人叫喚。



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