



壹、重要性

跌倒可能會讓您受傷或骨折，延長您的住院時間，更嚴重者甚至會導致死亡，大多數跌倒是發生在上下床及進出洗手間時。為了您的安全，下列方式將可協助您避免跌倒，敬請您能加以參考。

貳、以下為發生跌倒的危險因子，請先自我檢視您有哪些項目？當您勾選的危險因子越多，就表示您有越高的風險容易發生跌倒。

<input type="checkbox"/> 年齡 65 歲以上 	<input type="checkbox"/> 頭暈或虛弱 	<input type="checkbox"/> 下肢無力 	<input type="checkbox"/> 視力模糊 
<input type="checkbox"/> 須常跑廁所 	<input type="checkbox"/> 意識混亂 	<input type="checkbox"/> 最近一年在家裡或住院時曾跌倒 	<input type="checkbox"/> 平日有使用輪椅、助行器活動 
<input type="checkbox"/> 服用藥物有眩暈、血壓低、嗜睡等副作用  <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>【主要副作用/用藥須知】避免飲酒；服藥期間可能有嗜睡感，開車及機械操作時請小心，請預防跌倒。</p> </div>			

參、當您勾選的跌倒風險因子大於或等於3項，表示您須要透過一些方法來預防跌倒發生，請參考以下方式：

一、注意環境：保持明亮、乾燥

空間明亮	走道暢通	地板有水漬，請通知護理站
		

二、正確使用設備：使用任何設備後，請確認病人有安置妥當無跌倒疑慮，照顧者才可離開病人(處理便盆...等用物)

物品損壞通知工作人員	使用輪椅前先固定輪子再移位	使用便盆椅前先固定輪子	使用床旁桌前先固定輪子
			
下床時，請先降低病床高度			正確使用助行器
			

三、穿著合適的衣褲、鞋子

選擇防滑鞋子	選擇大小及長度合適的褲子
	

四、安全的上下床及改變姿勢

轉換姿勢時先坐著1~2分鐘再起來	站立前先測試下肢力量，站穩後再行走	下床時需有人陪伴	無人可協助下床時，請按呼叫鈴
			
不要跨越床欄	身體一側無力，請由健側下床，如左側無力由右側下床		如廁後，請使用安全扶手起身
			

五、瞭解所使用的藥物及適當運動

注意所服藥物有無眩暈或易跌倒等副作用	依醫師指示適當補充維他命D、鈣及多曬太陽	多做下肢肌力運動
		

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康