居家個案預防跌倒之護理指導

1. **目的**：提供安全環境與防護措施，預防病患跌倒。
2. **高危險群病患**：
   年紀大於 65 歲者、乏人照顧的病患、曾有跌倒病史、步態不穩、姿勢性低血壓或貧血、服用影響意識或活動之藥物（例如：利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥）、營養不良或虛弱、頭暈、意識障礙（躁動不安、混亂、定向感差）、睡眠障礙、肢體功能障礙、無家屬陪伴者、視覺障礙者。
3. **常見家中跌倒的危險場所**：

摘自健康 99-保命防跌寶典

4. 針對居家環境及設備給予評估指導：
(a)除去通道障礙物，維持充足光線。
(b)個案常用物品放於視野且易於拿取之範圍內。
(c)夜間開夜燈、浴廁燈維持明亮的照明設備。
(d)保持地板乾燥，浴室使用止滑墊，避免使用易跌倒地毯。
(e)浴室防滑及應設扶手設備，走廊、樓梯，要有扶手或欄杆，維持在穩固安全狀態。
(f)下床時給予適當扶持，床欄隨時保持功能位置。
(g)提供所需的枴杖、輪椅、助行器或便盆椅，並置放於適當位置。

5. 居家個案預防跌倒之衛教
(a)讓個案及主要照顧者瞭解可能產生跌倒的原因，下床行動可能造成跌倒之危險性，避免單獨行動。
(b)個案下床的衣褲不可以太大，褲管過長，應予摺起固定以免跌倒。
(c)個案下床應穿防滑鞋，不可以打赤腳或穿平滑的鞋底，避免滑倒。
(d)採漸進式下床活動步驟及方法。
(e)加強家屬及照顧者對容易造成跌倒藥物副作用的認知，並衛教家屬。
(f)姿勢性低血壓的預防，轉換姿勢時，應採漸進的下床方式。
(g)意識躁動者下床時應給予保護性約束。

摘自健康 99-保命防跌寶典