**居家預防跌倒**

**壹、我有跌倒的危險嗎?**

　　□年齡65 歲以上

 □意識不清、躁動

 □半年內有跌倒

 □單腳無法穩定站立超過 5 秒

 □無法自行下床如廁，需人協助

 □需使用輔助器具、需人協助移動、根本無法下床活動

 □有使用下列藥品 精神科藥物、鎮靜安眠藥、降血壓藥、抗巴金森氏症

 藥、抗癲癇藥、利尿劑、瀉藥、肌肉鬆弛劑、麻醉性止痛藥、抗組織胺藥

 \*以上跌倒評估 項目，如果有 3 項符合， 表示 有跌倒可能的危險了，請

 繼續參閱以下的護理指導!

**貳、預防跌倒護理指導**

 **一、**照顧者不管是否在旁邊，您都應拉起兩側床欄。

 二、服用多種藥物若有不清楚，請諮詢醫療專業人員。

 三、當個案意識不清、躁動時使用保護性約束，下床時有人陪伴，避免單

 獨活動。

 四、若個案手腳無力、眩暈等情形，可利用便盆、尿壺、尿套或包尿布，

 避免因下床如廁造成跌倒。

 五、下床時，請個案穿著合適的衣褲及應穿防滑鞋，切勿打赤腳走路避免絆

 倒；請照顧者協助個案坐床邊休息2-3 分鐘，再下床活動。

 六、室內保持明亮，物品歸納維持走道通暢。

 七、個案活動空間及浴室設有扶手及止滑墊，當發現地板濕滑，請馬上擦乾。

 八、個案身上管路或使用輔具時，注意安全，如果坐輪椅時要繫上安全帶，

 避免在輪椅上打瞌睡。

**保命防跌人人有責**