

預防跌倒之照護

跌倒，是老年人事故傷亡第二大主因，臺灣地區 65 歲以上老年人跌倒盛行率達 20.5%，其中有 25% 在跌倒後受傷。而在醫院內佔了院內意外發生的 20.3%，而其隨之而來可能伴隨的挫傷甚至骨折，都會大大影響病友後續之復健，是最不可輕忽的問題。

➤ 容易發生的地點

- 只要人能到達的地方，都有機會發生跌倒意外。
- 浴室，以及狹窄有很多障礙物的地方更容易發生。

➤ 一般發生的原因

- 下床至輪椅 — 輪椅未固定或擺放位置不良，無人在旁扶持。
- 輪椅上 — 坐姿不對，未綁上安全帶，推輪椅方法失誤或未注意障礙物，咳嗽太用力。
- 洗澡時 — 地面太滑，轉位不當，水溫過熱或過低。
- 床上 — 未拉起床欄，翻身時或站姿不穩的病友自行下床。
- 踢到地上障礙物。

➤ 預防方法

- 隨時有人陪伴，在病友移動時都要做好保護措施，不可因為病友能自行走動就放任他自己走。
- 該注意之安全措施勿忘記 — 拉起床欄、綁好安全帶。
- 轉位時，固定床及輪椅。
- 浴室內鋪止滑墊，避免讓病友自行進出廁所，扶手要扶好。
- 推輪椅不要太快且留心前方障礙物。
- 家裡居家環境要整齊，勿在地上堆放很多東西。