

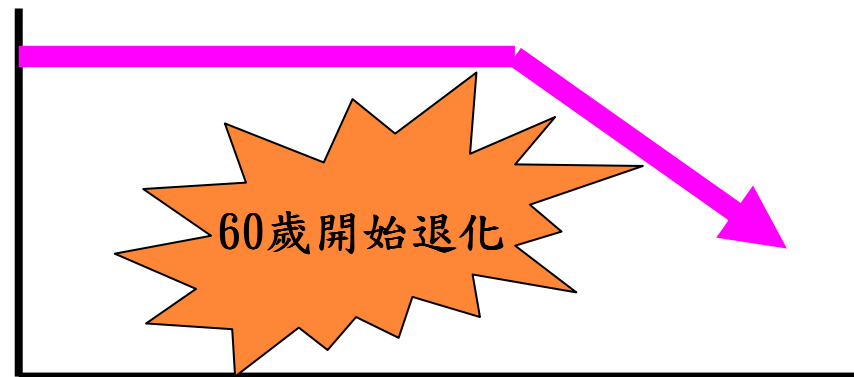
預防跌倒小撇步

7B病房



為什麼要小心跌倒

- 根據研究調查60歲開始，人類的平衡感開始減退
- 開始退化的還包括神經系統、骨骼肌肉關節、心血管調適能力
- 65歲以上老人，30%曾跌倒，其中1/4的人因此嚴重受傷住院治療



跌倒會產生什麼問題

○生理傷害

- 一般外傷：瘀青、擦傷、挫傷、撕裂傷
- 單一或多處骨折
- 腦震盪、顱內出血，嚴重可能昏迷不醒
- 死亡

○心理傷害

- 害怕跌倒而不敢外出，需要別人協助，最後演變成失能



什麼人容易跌倒呢？



跌倒的危險因素¹

- 年紀大於**65歲**：隨年齡增加，視力衰退，關節僵硬，體力變差，造成行動遲緩，協調變差
- 以前曾經跌倒過
- 缺乏他人照護
- 身體功能障礙，步態不穩
- 貧血或姿位性低血壓：姿勢改變時血壓會下降
- 服用影響意識或活動之藥物：如利尿劑、止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管藥物等



跌倒的危險因素²

- 營養不良、虛弱、頭暈
- 意識障礙：如躁動混亂、意識不清、失智症
- 睡眠品質不良
- 打點滴時
- 不安全的環境：不固定或有輪子的家具、不固定的門墊、地板濕滑、沒有扶手的設備、光線不足
- 鞋子穿著不當：鞋底無止滑功能或高跟鞋



如何預防跌倒呢？



住院時預防跌倒方法¹

- 當病人有服用安眠藥或感頭暈、血壓不穩時，下床前應先坐在床緣片刻**3-5分鐘**，擺動雙腳促進下肢血液回流，再由家屬或護理人員扶持緩緩下床
- 當病人需要任何協助，而無家屬在旁請立即以**呼叫鈴**通知護理人員



住院時預防跌倒方法²

- 若體力衰弱，無力站立或會眩暈時，勿堅持下床，可在**床上直接使用便盆**
- 當您所照顧的病人有躁動、不安、意識不清時，請將**床欄拉起**並尋求醫護處理
- 隨時保持床欄拉起，須下床前應先將床欄放下來，切勿跨越



住院時預防跌倒方法³

- 地面若**潮濕**，請告知護理人員，以防滑倒
- 物品請儘量收於櫃內，以維持走道寬敞
- 穿著合適的衣褲及防滑**鞋子**，如平底、橡膠底、大小剛好的鞋，切勿打赤腳
- 病房應儘量保持**燈光明亮**



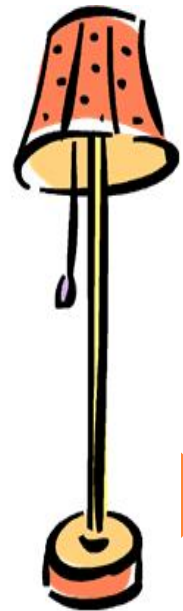
居家預防跌倒方法¹

○地板：

- 保持**乾燥**，佈置盡量簡潔
- 保持走道**通暢**，延長線應隱藏或固定良好
- **避免**使用會**滑動地毯**
- 地面如有**高低差距**應以明顯的**顏色**來區分地面

○照明：

- 每個房間、階梯和樓梯都有**充足照明**
- 室內安裝夜間照明**小燈**，室外安裝**感應燈**
- 避免**炫光**



居家預防跌倒方法²

○ 階梯和樓梯：

- 在每一級樓梯的**邊緣**作上醒目的**記號**
- 安裝**防滑貼**和**扶手欄桿**

○ 浴室和廁所：

- 在洗浴池邊和淋浴房內安裝**扶手欄桿**
- 在水濕地面上行動時額外小心

○ 廚房：

- 如有潑灑打翻，需及時清理
- 不要站在凳子上拿取物品



居家預防跌倒方法³

- 助行器及柺杖要採用堅固材質，並注意正確使用方式，**勿因害羞或怕麻煩而拒用**
- 採用穩固，**避免**有輪子或會**滑動**的傢俱
- 椅子及床的選擇應**避免太軟、太高或太矮**
- 常用物品如眼鏡、茶杯等放在方便取用的地方
- 不服用**未經醫師指示之藥物



居家跌倒之處理

- 先**檢視**頭部、意識狀態、四肢外觀與功能
- 若有傷口先行做**初步傷口處理**，必要時送醫處理
- 有昏迷不醒、大量出血或骨折等嚴重情形，立刻叫救護車送**急診**處理
- **尋求他人協助**，勿獨自將病人抱回或扶持回床上，以避免造成二次傷害



還有很重要的是.....



~適當的運動~



適當的運動¹



- 運動時間：
 - 至少**30分鐘**
 - 可以**10分鐘為單位**分階段來做
 - 於同一天內都有累計的效果
 - 加上運動前後的**暖身運動各10-15分鐘**共**1小時**
- 運動頻率：每週至少三次，次數愈多效果愈大
- 運動方式：包含肌力、柔軟度、有氧、平衡運動訓練有預防跌倒的成效。以規律、全身肌肉參與的運動為佳，如散步、慢跑、騎腳踏車、游泳、太極拳等



適當的運動²

- 為促進關節柔軟度，應強調身體及四肢關節的拉筋和柔軟體操等，可增加並維持柔軟度及耐力
- 維持關節靈活，注意保暖，以防關節僵硬無力
- 局部肌肉運動尤其是單獨上肢運動，易造成疲勞性傷害；肌力訓練以下肢運動為主較有預防跌倒的成效。



謝謝收看!!

如有問題，歡迎請教醫護人員

