

預防跌倒

居家安全指引手冊

預防跌倒.....

您的事

我的事

大家的事！



新光醫院 祝您健康

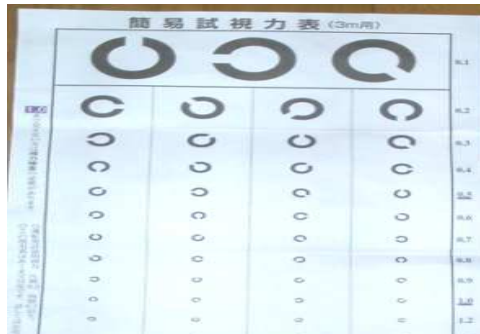
跌倒是年長者常發生的健康問題，根據統計，不論國內外，每年平均有 1/3 的長者有跌倒經驗，造成外傷骨折、行動不便，甚至失去獨立生活功能等，依賴家人照顧自己也痛苦，為了您的安全，希望能以此『預防跌倒居家安全指引』手冊，說明居家安全及自我照顧的技巧，提醒您注意週遭環境的危險，使居家生活能夠更加健康、快樂、幸福！

有關跌倒，我可能的危險——視力不佳

長者有老花眼、白內障等問題，使得視力變模糊、不清晰，對環境的掌控變差，易有撞傷、踩空或滑倒的危險。

保健方法

調整視力、配戴眼鏡



可改善的眼疾，要積極治療

注意環境光線
以能 看清楚 為原則



定期清理 擦拭 眼鏡



留心地面高度，不要踩空



有關跌倒，我可能的危險——步態不穩

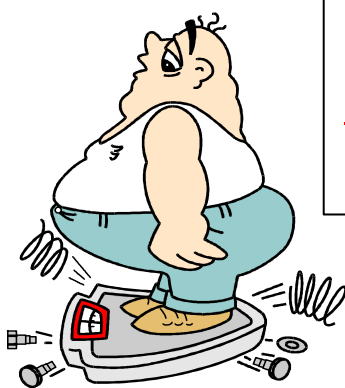
長者的肌力及平衡感均明顯的較年輕人差，易產生走路不穩或關節處疼痛等情形，常發生在起身活動、移位、上下樓梯或快走時。

保健方法

起身或轉身移位時，能先停頓一下，確保平衡



規律的肌力運動，增強肌力



關節不好時應注意
維持標準體重
如果瘦了、真輕鬆！



注意血壓，避免過低
及姿勢性低血壓



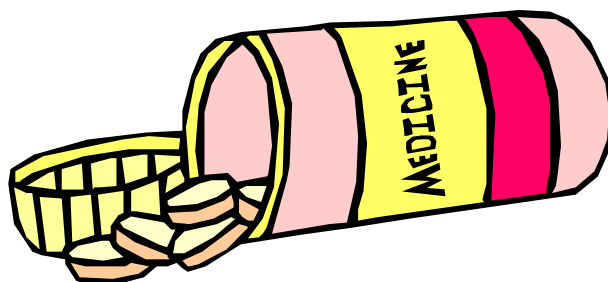
有關跌倒，我可能的危險——疾病及用藥的

副作用

長者常因心血管疾病、糖尿病、關節炎、排尿困難及失眠等問題需長期服藥，上述疾病或藥物可能產生眩暈、嗜睡、急尿、關節疼痛等情形。

保健方法

用藥前應向醫療人員了解藥物的作用及副作用



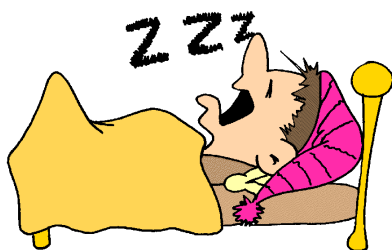
有不適狀況時，要注意活動時的安全或做必要的休息

我所用的下列藥，要注意安全

☐
☐
☐

心臟病用藥及安眠藥

應注意服藥後的休息



利尿劑不應在睡前服用

(夜裡容易一直起來上廁所！)

我所用的利尿劑

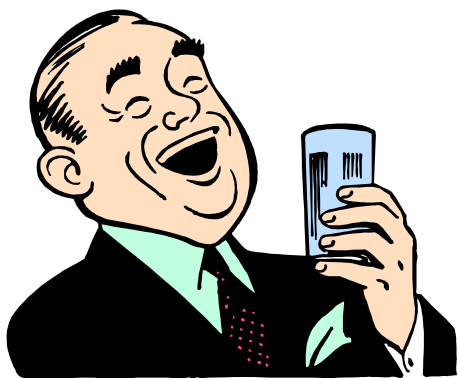
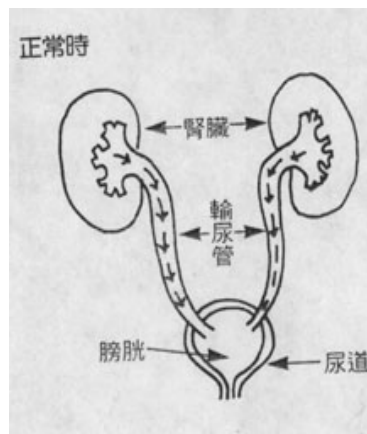
- ☐ Lasix
- ☐ Fluitran
- ☐ Mykrox
- ☐ Macacy-A

有關跌倒，我可能的危險——**排尿困難**

如果您有頻尿、排尿困難、滲尿或失禁等泌尿系統問題，要更注意活動時的安全。

保健方法

就醫了解自己的排尿障礙，
並接受治療



為確保夜裡睡的好

晚上 8 點以後應**少**喝水

按時上廁所
安全又快樂

定時排尿或微有尿意感就能如廁

不要等到尿急時才去上廁所

以策安全



有關跌倒，我可能的危險環境— 固定家具

您應檢查家裡是否有不穩、不平或有銳角的家具

安全的措施

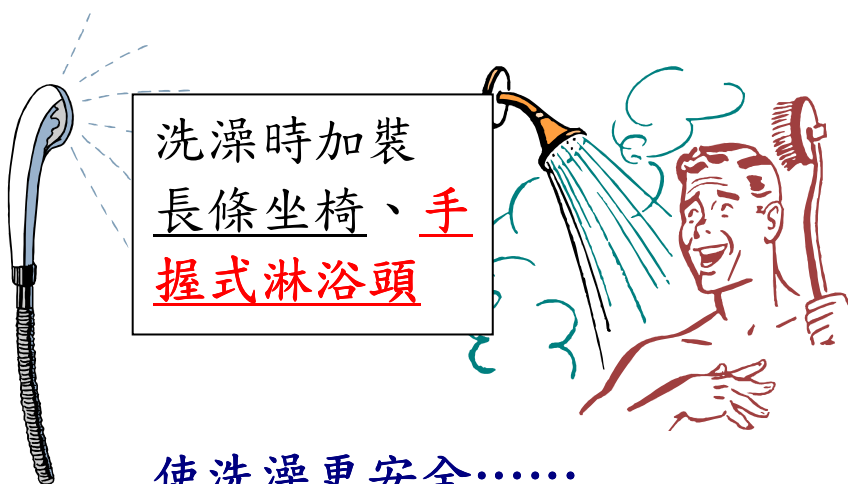
浴缸及馬桶旁安裝

穩固的扶手

高度適合自己使用



馬桶及洗臉台 **高度**適合自己使



如果有門檻

在門檻上貼上

明亮的貼條

或改裝成小斜坡



有關跌倒，我可能的危險環境— **活動家具**

會活動及不平穩的桌椅、地上可移動或不平的踏墊，常是跌倒的來源，應儘可能將之固定且避免擋路

我該這麼做

選用高度合適、平穩的坐椅
坐著時雙腳能平放於地上



移除不平的踏墊
或將其固定平整妥當



儘可能不要站在椅子上
取高處的物品



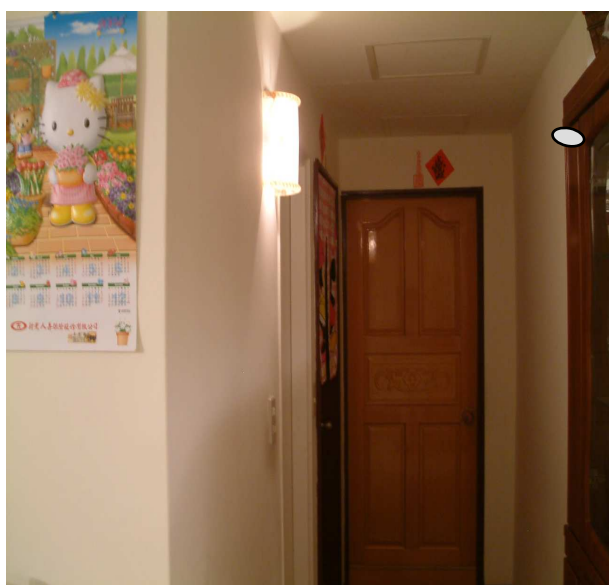
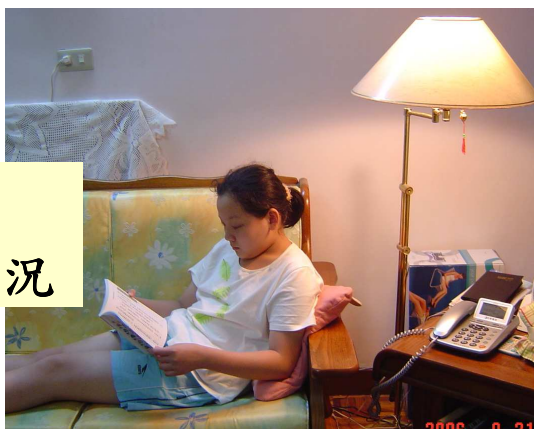
活動家具不要擋路

有關跌倒，我可能的危險環境— **照明設備**

灰暗的燈光 往往使人看不清楚，而容易引發危險。

安全的措施

調整合宜的燈光
適合自己的視力狀況



在走道上留盞
小燈以利夜裡
活動時的安全

燈管不亮，找人協助
更新或修理



有關跌倒，我可能的危險環境—— 走道環境及樓梯

居家環境若存有障礙物或地板過於光滑/潮濕，均易引發跌倒的危險。

我可以這樣做



保持用物整齊不亂

避免電線及電話線雜放



保持 地板乾爽 避免打蠟

樓梯加裝扶手及止滑條



有關跌倒，我可能的危險環境—居家室外環境

居家周邊是長者時常活動之處，出門時若有雜物或路況不好（燈光灰暗、地不平/濕滑、雜物散置），都會造成潛在危險。

應清除垃圾及積水

我可以這樣做



清理前後院使
走道通暢



避免汽機車雜置巷道

有關跌倒，我可以有更好的——鞋子的選擇

我可以這樣做

確保鞋底部及鞋跟能有
好的保護及支托
使踩地安全舒適
且防滑



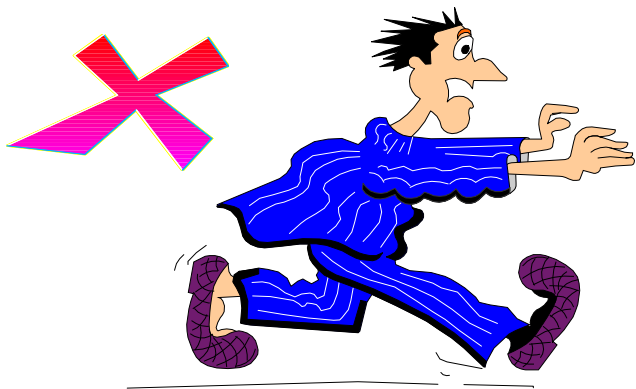
鞋子尺碼適中且舒適錯誤!

避免只穿襪子或平滑的鞋
在光滑或有打蠟的地面行走
(即便在室內也要穿著防滑
的拖鞋)



有關跌倒，我可以有更好的——安全行為

走路要專心：注意下雨、
有泥沼或不平潮濕
的路面



做任何事：**放慢速度**
寧可慢、不急快！

必要時使用手杖、助行器
以維持平衡（依醫療人員
提供的建議使用）



身體不舒服時
絕對不逞能
家人的協助是
最溫暖的互動….

