



# 預防跌倒

## 一、哪些是跌倒高危險群



## 二、如何預防跌倒

1. 有頭暈、血壓不穩或服用鎮靜安眠藥者，下床或改變姿位時，採漸進式活動，下床時請先坐於床緣，待狀況穩定後，再緩慢下床。



2. 建議穿大小適合的防滑鞋，切勿打赤腳或穿拖鞋。



3. 地面或浴室若潮濕，請立即清理，保持房間乾淨及通暢。



4. 房內盡量保持燈光明亮，避免視線不良，而發生跌倒狀況。



5. 行動不便者，如廁或下床活動時，請家屬務必在旁協助。



## 預防跌倒~你我共同維護



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院  
關心您

製作單位：護理部製  
製作日期：10707  
DL-00-1-014