

預防跌倒日常生活須知

跌倒是指身體失去平衡後不自主的跌落在地上；當跌倒發生傷害時不僅增加醫療費用支出，也會影響日常生活，甚至需要依賴他人的照顧，影響極大。

一、導致跌倒的原因

跌倒顯著相關因素，有：高齡、步態與活動功能受損、眩暈、姿位性低血壓、缺乏預防跌倒認知及服用抗憂鬱症、鎮靜、安眠、利尿、降壓藥物使用、無照顧陪伴者、曾經跌倒及相關疾病（膽妄、帕金森氏症、退化性關節炎、失智等）；其中又以 65 歲以上老年病人最多。



二、預防跌倒--環境方面

- 1.地面：**地板保持清潔乾燥，可於走道上設置扶手或在地板上打上一層防滑蠟；若地板濕滑，立即通知護理人員。
- 2.照明：**房間、階梯和樓梯都有充足照明，若有壞掉請告知護理人員；室內安裝夜間照明小燈，室外安裝感應燈。
- 3.樓梯通道：**樓梯加裝扶手及止滑條扶手；走道及樓梯間不要堆放雜物、電線要收好或固定在角落，使生活空間動線流暢。
- 4.浴室和廁所：**夜間可將便盆、便盆椅放於床旁；保持浴室及地板乾燥，浴缸及馬桶旁可加裝固定扶手並放置防滑墊。
- 5.傢俱：**椅子須有椅背及扶手，高度以腳能踏實地為主。
- 6.運動：**可多做有氧運動、提臀運動（支撐大於 10 秒以上／次）、下肢阻力訓練等，可增加肌耐力。



三、預防跌倒--個人習慣方面

- 1.下床或改變姿勢時，應採漸進式且動作要放慢，下床前先坐在床上一會，必要時請他人協助下床。
- 2.選擇大小合適的衣褲，不可過長；選擇平穩、防滑、低跟且大小適中的鞋子。

預防跌倒日常生活須知

- 3.使用安全的輔助器材，如：拐杖、助步器及輪椅等，並將其放置於隨手可拿處。
- 4.依照個人的興趣及能力來選擇運動，以保持肌肉和關節的靈活及活動力。
- 5.運動前後應有充分的熱身及緩和運動，並避免勉強，有頭痛胸悶的情形應立即停止。
- 6.禁止或限制飲酒，吸菸（含電子煙）。
- 7.應了解所服用的藥物可能潛在的影響及副作用，不可在未經過醫生們會診允許下就服用多位醫生之處方藥。
- 8.睡前應排空膀胱，以減少夜間如廁跌倒的機率。
- 9.身體虛弱者，能使用便盆椅或尿壺如廁，並由別人協助。
- 10.不可直接跨越床欄下床。
- 11.照顧者若離開病房應先告知護理人員，當需協助時可按叫人鈴找護理人員。
- 12.住院時仔細聆聽住院說明及注意事項，遇有疑慮應立即問清楚；對病房設施先做整體了解，確定會正確使用相關設施。



四、預防跌倒--社會經濟因素預防措施

若病人應經濟因素及家庭狀況問題需要輔具，應協尋相關資源，提供租借或社會補助資訊，視需要可協助轉介社工介入。

參考資料

- 王亭貴、李宜芸 (2025)・跌倒如何防範？哪些疾病發作也可能跌倒？・好健康，(71)，50-53。
- 林書存、張淑芳 (2024)・防跌方案導入跨專業團隊合作模式以降低安養機構長者跌倒風險成效分析・護理雜誌，71(5)，79-88。[https://doi.org/10.6224/JN.202410_71\(5\).10](https://doi.org/10.6224/JN.202410_71(5).10)
- 邱懿瑩 (2023)・高齡族群平衡能力與跌倒相關性之探討・屏東大學體育，(9)，1-16。
- 楊嘉玲、林怡君、黃婉宜、林孟儀、曾莉涵、李聰明 (2024)・運用多元措施降低老年病房的跌倒發生率・醫療品質雜誌，18(6)，50-54。<https://doi.org/10.53106/199457952024111806008>
- 楊榮森 (2025)・住院病人的跌倒風險評估・健康世界，(579)，5-6。
- 楊鎮宇、林淑媛 (2023)・住院老人跌倒評估、處置與預防・領導護理，24(2)，23-33。[https://doi.org/10.29494/LN.202306_24\(2\).0003](https://doi.org/10.29494/LN.202306_24(2).0003)