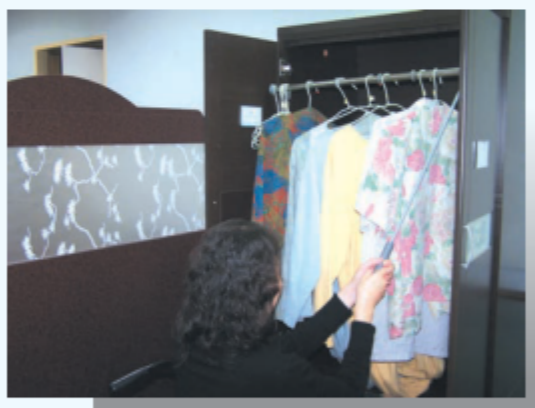


(八)合身衣著

選擇適當大小的衣物及鞋子。



(九)適當室溫

維持室溫：攝氏28度，注意早晚的保暖。

(十)安全用藥

病患服藥後，若有頭痛、頭暈等不適症狀，應與醫師討論調整藥物。

(十一)腿力運動

利用平衡訓練及阻力運動，以增加腿部肌力。



針對以上內容如有疑問請洽詢
各地衛生所或新北市政府長期照顧
管理中心 (02)2968-3331

一、造成跌倒的原因

身體活動功能障礙者、年齡大於65歲者、光線不佳造成視線不良或個案之視力不佳、地板潮濕或凹凸不平、穿著太長的褲子或大小不合的鞋子、服用影響意識或活動之藥物如鎮靜劑、安眠藥，以上因素，均易造成跌倒之發生。

二、如何預防跌倒？

(一)適當照明

照明及採光應充足，夜晚入睡後，浴室及客廳應留照明夜燈，以方便起床行動。



(二)淨空動線

環境的佈置簡單為宜，移除障礙物，設置無障礙空間。

(三)防滑地板

浴室、樓梯、下床處地面貼上止滑條，若地板需要鋪設磁磚或大理石，則應該選擇表面粗糙為宜，且勿打蠟及避免潮濕。



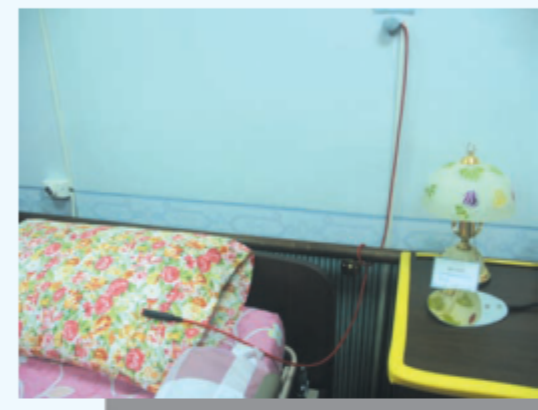
(四)穩固扶手

在個案活動的範圍，如走道、樓梯、浴室、門檻及床邊，應設扶手，扶手高度應在75公分到85公分為宜，並穩定牢固。



(五)防撞貼條

傢俱周圍與牆壁轉角都應貼上防撞貼條，減輕跌倒碰撞造成的傷害。



(六)監視器與警鈴

建議個案佩戴警報監視器，或是在床邊加裝警鈴，一旦個案跌倒，可以適時的發出警告響聲。

(七)合適傢俱

傢俱擺設高度配合個案需要，或是加裝連動桿，以方便個案使用。

