



居家預防跌倒之護理指導

2021.12 制訂 2022.12 修訂

2024.08 修訂 2026.01 審閱

一、居家的照護原則：

- (一) 應了解使用易造成跌倒藥物之作用與副作用，如降血壓藥、降血糖藥、鎮靜安眠藥、利尿劑等，服用藥物後，應採漸進式活動，勿快速改變姿勢。



- (二) 根據自身身體情形選擇增加下肢肌力及平衡感之活動，若有疑慮請與主治醫師討論或至復健科求治。
- (三) 地面保持乾燥，避免滑倒，尤其是浴室、廚房等容易濕滑處，可使用止滑設備加強。
- (四) 室內維持明亮適中的照明設備，床旁可放置夜燈，在廁所、玄關處及需改變姿勢處可加裝扶手。
- (五) 穿著防滑且大小適中之鞋子，褲子長度不宜超過腳踝，以避免穿著時被勾住絆倒。
- (六) 行走不便者可適當使用輔具，並調整適當的使用高度，放置在伸手可及之處，且需定期確認輔具有無鬆脫情形



祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您