

# 復健治療預防跌倒衛教指導單

## ■ 簡介

跌倒除了造成直接的身體損傷如外傷、骨折外，可能對原來疾病產生併發症，造成住院天數延長、活動能力降低、影響人對安全的感受及心理的健康，更可能因為害怕跌倒影響復健的意願。

## ■ 高危險群

年紀65歲以上者、嬰幼兒及學齡前期孩童(6歲以下)、乏人照顧的病人、曾有跌倒病史、前庭神經疾病、脊髓或神經根壓迫、癲癇、後天腦部受傷、帕金森氏症、動靜脈畸形、暫時性腦缺血、中風、頭部外傷、老年失智、步態不穩、姿勢性低血壓或貧血、服用影響意識或活動之藥物、營養不良或虛弱、頭暈、意識障礙(躁動不安、混亂、定向感差)、睡眠障礙、肢體功能障礙、視覺障礙者及其他易導致跌倒之疾病與症狀。

## ■ 跌倒之預防及注意事項

- 進行治療時請務必穿著適當衣褲及止滑鞋，避免跌倒。
- 依個別狀況使用行走輔具(如助行器或拐杖)時，由治療師教導正確使用方式，同時應有照護人員在旁協助或監督。
- 使用輪椅應注意如下：
  - 使用時應先固定輪椅煞車，並確認腳踏板已收起。
  - 坐上輪椅後放下腳踏板，將病人足部置於踏板上。
  - 如果病人的軀幹控制不佳時，可使用固定帶或枕頭協助固定。
  - 如遇下坡時，應採背向推送，避免病人滑落輪椅。
- 病人身上如有留置管路(尿袋、點滴等)，請務必固定好。
- 請照護者或探視者將個人物品妥善保管，勿隨意放置，影響治療動線。
- 環境如有水漬請立即告知在場治療師或清潔人員協助處理。
- 請不要在治療室或走廊上奔跑。
- 非經治療師指導請勿自行使用訓練器材，如跑步機、腳踏車、平衡訓練器材等。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1240

■ 制訂單位 /制(修)訂日期：復健醫學部物理治療組/1110415

■ F-4200-NE-007

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮