

出院/居家民眾預防跌倒護理指導

國民健康署提出防跌三部曲是每個家庭，都該特別注意的重要資訊。

首部曲：規律運動不能少 遵循醫囑來用藥

1. 規律運動，定期步行加強下肢肌力。
2. 依醫囑指示，規律服藥，控制慢性疾病。
3. 服用多種藥物者，若出現頭暈、肌力減弱、步履不穩等狀況，需要與醫師討論以降低跌倒風險。
4. 穿著防滑止鞋的鞋子，需選擇鞋紋深、橡膠底、鞋溝多的鞋子。
5. 規律運動，以增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力。

二部曲：居家環境要注意照明、防滑更小心

1. 居家活動範圍維持適度照明。
2. 平常行徑路線清除障礙物；樓梯要裝欄杆及防滑扶手。
3. 居家地板維持乾燥與防滑；浴廁要能防滑有扶手。
4. 床的高度宜適中、不宜過高或過低。
5. 物品避免放置高處。

三部曲：起身、外出要留意反光標誌 馬路行走不要急

1. 下床或起身動作要緩慢，外出時注意穿著保暖衣物及防滑鞋
2. 上、下車前要先確認車子已停妥，開車門前要注意來車；過馬路時，要注意燈號秒差，公車靠站時，亦不可倉促逼近、追趕。

居家穿戴合宜的衣著、鞋類 別怕用輔具

1. 使用合適的輔具：選擇輔具應做身體量測，且要注意輔助的底部必須有防滑設計。
2. 助行器及拐杖要採用強固材質，並注意正確使用方式，勿因害羞或害怕麻煩而拒絕使用。
3. 穿著合身為宜，太長或太寬的衣服褲子因容易絆倒都不適合。