

# 中風後期個案預防跌倒注意事項

提醒您處在中風狀況，醫療團隊會協助您復健活動黃金期，可改善肢體活動以下在復健運動介入後肢體活動改善時預防跌倒：

## 一.【跌倒會導致哪些傷害？】

半數以上跌倒會伴隨著**身體的傷害**，輕則擦傷、瘀青、腫塊，嚴重造成皮膚破損需要縫合、骨折，甚至造成腦出血、死亡。不管傷害大小，皆會造成個人身體不舒服及家人、照護者的擔憂，因此瞭解**跌倒防範措施**是您不可忽視的！

## 二.【預防方法】住院期間病人注意事項:

### (一) 下床方法

1. 不可自行下床走路：當護理人員在您床頭牆上插入『預防跌倒』標示牌時，是讓您知道獨自下床容易跌倒，若您非要下床，一定要有人在旁陪伴幫助您，請您一定要按叫人鈴。
2. 床輪應固定，並將床的高度降至最低，以方便下床。
3. 下床前採取側身下床「先坐3分鐘不暈時→再站立3分鐘不暈時→走動」動作，並注意身上的點滴及引流管。
4. 教導偏癱病人應由健側邊的床緣上下床，且務必要有家屬陪伴。
5. 若病人離床活動時(包括上廁所)，家屬應「全程貼近」陪伴，有助能立即攙扶。
6. 勿跨越床欄下床：護理人員為保護您，可能會拉起床欄，若您需下床時，請按叫人鈴或叫醒旁邊照顧者協助放下床欄。
7. 走路不穩可使用柺杖或助行器下床走動，柺杖或助行器應放在容易拿的地方，勿因害羞或怕麻煩而拒絕使用。
8. 下床時請穿防滑、平底、大小適合的鞋子，勿打赤腳或直接穿襪子走路。
9. 穿大小適中的衣服，避免寬大或褲管過長。

### (二) 如廁時注意事項

1. 可使用便盆椅、尿壺。
2. 小心注意廁所內外之地面是否潮濕。
3. 上廁所蹲下即站起時，動作宜緩慢，如廁使用安全扶手時，手部請用撐起動作，勿用拉的，因不易支撐站起。
4. 如廁時如有頭暈不適之情形，請使用廁所內叫人鈴，尋求協助。
5. 加強照明:樓梯、走道、浴室、照明要充足，夜晚應開小夜燈。
6. 起身站立前，先穿妥鞋再站起，需支撐物時切勿扶持有輪子會移動的物品，因易致重心不穩跌倒。