

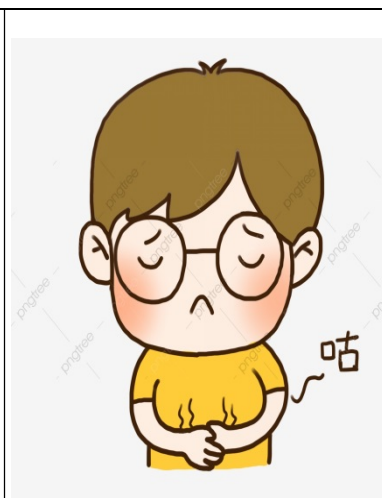
保命防跌知多少??? 跌倒原因~九宮格



地滑



頭暈



太餓



下肢沒力



褲子不合身



影響意識藥物



65 歲以上長輩



視力差



有跌倒史

預防跌倒措施

<p style="text-align: center;">地滑</p> <p>原因:地板潮濕</p> <p>措施:</p> <p>(1) 穿防滑鞋</p> <p>(2) 保持地面乾燥</p>	<p style="text-align: center;">頭暈</p> <p>原因:眩暈症、血壓不穩</p> <p>措施:</p> <p>(1)先坐於床緣，不暈再下床</p> <p>(2)定期監測血壓</p>	<p style="text-align: center;">太餓</p> <p>原因:未吃東西</p> <p>措施:</p> <p>(1)定時定量</p> <p>(2)隨身攜帶食物</p>
<p style="text-align: center;">下肢沒力</p> <p>原因:疾病、老化</p> <p>措施:</p> <p>(1)規律的肌力運動，增強肌力</p> <p>(2)使用輔具</p>	<p style="text-align: center;">褲子不合身</p> <p>原因:褲子太長</p> <p>措施:</p> <p>(1)穿合宜褲子</p> <p>(2)褲腳若有鬆緊帶需固定勿過長</p>	<p style="text-align: center;">影響意識藥物</p> <p>原因:吃安眠藥、血壓藥</p> <p>措施:</p> <p>(1)應注意服藥後的身理變化</p> <p>(2)了解用藥作用及副作用</p>
<p style="text-align: center;">65歲以上長輩</p> <p>原因:年紀增長</p> <p>措施:</p> <p>(1)若行動不便善用輔具</p> <p>(2)每日適當運動增加肌力與平衡感訓練</p>	<p style="text-align: center;">視力差</p> <p>原因:白內障、老花眼</p> <p>措施:</p> <p>(1)調整視力配戴眼鏡</p> <p>(2)保持光線充足</p>	<p style="text-align: center;">有跌倒史</p> <p>原因:過去有跌倒</p> <p>措施:</p> <p>(1)加強病人病識感預防再次跌倒</p> <p>(2)教導病人及家屬預防跌倒須知</p>