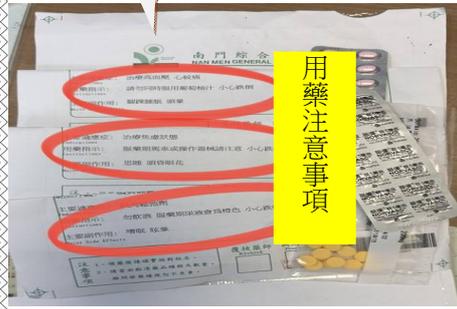


# 預防 跌倒 您要知道

南門綜合醫院 關心您



穿著合適衣物，避免衣褲太長造成絆倒



服用影響意識或活動的藥物，活動時要注意安全



幼兒坐嬰兒車應使用安全帶，勿讓幼兒站立於嬰兒車上



穿著合適的鞋子：止滑的包鞋

## 跌倒高危險群

※ 年紀大於 65 歲的長者或  
小於 6 歲的孩童

※ 步態不穩

※ 過去曾跌倒者

※ 貧血或姿勢性低血壓

※ 營養不良、虛弱、頭暈

※ 服用影響意識或活動的  
藥物：利尿、止痛、鎮靜  
安眠、心血管用藥、輕瀉  
劑、精神科用藥等。

※ 肢體活動功能障礙

※ 睡眠障礙



走路時不要使用手機



步態不穩或無法行走可使用輪椅



坐、臥時起身要慢，移動位置時採漸進式



步態不穩行走請使用穩固的助行器



行走樓梯緊握扶手、踏穩腳步避免踩空



發現地上濕滑、可立即告知工作人員處理