

笑做“不倒翁”

——跌倒（坠床）的预防

2017-10-15 北京大学第一医院老年科



随着社会老龄化的加剧，在医院就诊的老年患者比例增大，跌倒是老年病人常见的意外，亦是构成威胁住院患者安全的重要因素之一。有文献统计，跌倒伤害是65岁以上人群第六位致死原因。65岁以上的老年人有30%曾有跌倒的经历，80岁以上的老年人有40%-50%曾有过跌倒的经历，住院患者的跌倒率及跌倒坠床的危害是社区人员的3倍。

跌倒（坠床）的高危人群

- 1、年龄大于65岁。
- 2、缺乏他人照顾者。
- 3、曾经有跌倒史者。
- 4、步态不稳、使用辅助器者。
- 5、服用影响意识或活动的药物，如：镇静催眠药、止疼剂、利尿剂、缓泻剂、降血压药等。
- 6、贫血或体位性低血压者。
- 7、营养不良、身体虚弱、头晕者。
- 8、意识不清者。
- 9、睡眠不佳者。
- 10、肢体活动障碍者。
- 11、手术后8小时。
- 12、视力不佳、弱视、偏盲及复视者。

跌倒坠床（的危害）

跌倒可能造成的伤害，脑出血、骨折、不同程度的创伤、原来的疾病延缓恢复.....甚至造成生命危险。

容易发生跌到的场所暗号

湿

湿漉漉的地方容易跌倒



梯

有楼梯和高低差的地方容易跌倒





物品杂乱的地方容易绊倒



预防跌倒（坠床）十要点

1. 无论照顾者是否在旁边，请您拉起双侧的床档。（晚上睡觉时务必拉起床档）。
2. 让呼叫器放在伸手可及之处，当没有照顾者在身边时，需要帮助时请用呼叫器通知护士。
3. 如果您需要上厕所，勿将门关紧。如果方便请家属陪同如厕。地上有水注意慢行防止跌倒。
4. 若无法如厕时，请在床上使用便盆，尿壶或床边便盆椅。
5. 当您活动时应该注意。下床活动，请先探视四周环境，确定无障碍物和地面无水渍。如地面有水渍，请联系护士及时清理。
6. 若您在楼道里活动时，一定要靠近走廊两侧的扶手。外出时有人陪伴。
7. 请穿防滑鞋，橡胶底（抓地力强）大小合适的鞋子。穿合适尺寸的衣裤。
8. 床的高度应以您坐位时双脚可以完全接触到地面为宜。
9. 病房灯光请保持明亮，这样您活动起来更方便。
10. 如果您服用了特殊药物，如降压药、安眠药，下床活动时请缓慢起身。

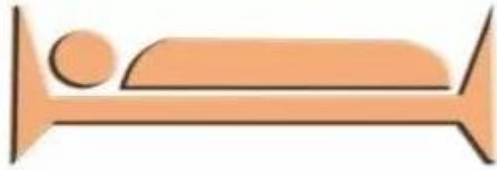
家庭预防跌倒小提示

- 1、光线要充足。
- 2、地板不可太滑。
- 3、家具的选择要适当。
- 4、日常生活用品不宜放得过高或过低，放在您容易取到的地方。
- 5、浴室要整洁、干爽。
- 6、家中的电线不要任意放置。
- 7、厨房的危险物品要小心放好。
- 8、楼梯要有足够光线及扶手。
- 9、其他地方都应加以留意。



请您牢记起床三部曲

3个30秒原则：即醒来在床上躺30秒，



醒来在床上坐30秒，



站立后30秒再行走，



避免突然改变体位引起眩晕而发生跌倒。



祝您早日康复

END