

居家活動安全須知

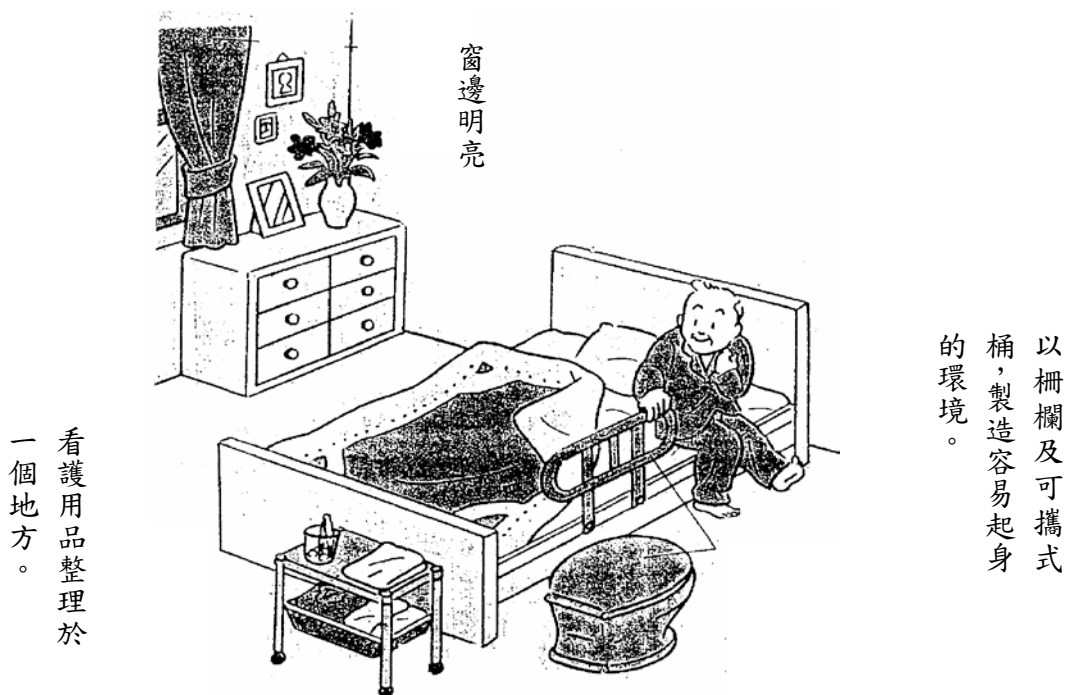
一、目的：

提供安全的環境，預防跌倒發生，以減少合併症。

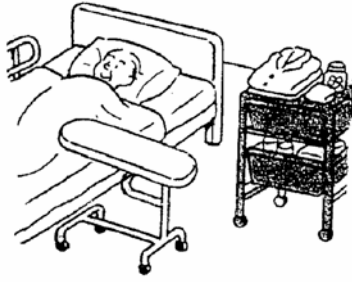
二、注意事項：

A. 需他人協助下床者：住家環境方面

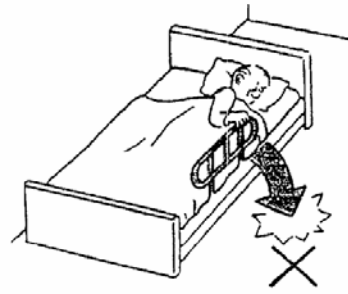
1. 活動空間的光線要明亮充足（採日光燈光線為主）。
2. 避免在活動範圍內任意堆置物品（以坐輪椅及持拐杖者進出活動方便為原則）。
3. 隨時保持地面乾燥，浴室或太滑的地板應鋪上防滑墊，使地板保持不滑且平。
4. 選用不易翻倒的傢俱座椅。
5. 浴室、馬桶旁需加設扶手（高度適中）。



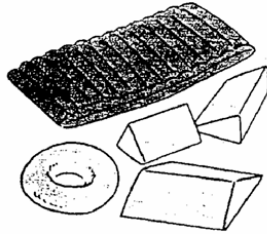
圖一 臥室空間設施



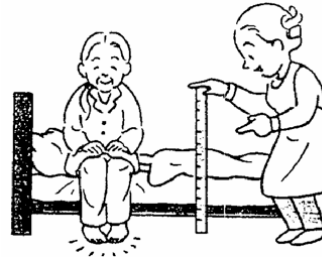
將看護用品集中
一處以便使用



床鋪安裝床欄杆
以免跌落



熟悉壓瘡的預防
用品使用方法

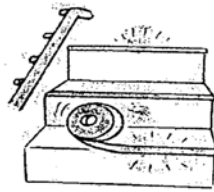


床鋪的高度要合適

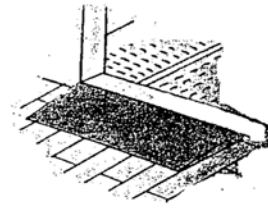
圖二 床鋪周邊的注意點



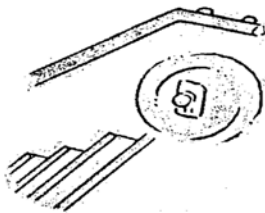
浴室、廁所、樓梯
等處加上扶手。



在樓梯上，加上扶手
及防滑用的膠帶。



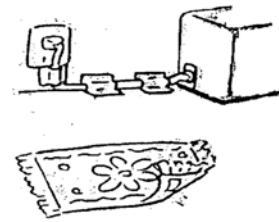
門檻等用三角形的
木板來做。



牆角及房間的
開關附近要保
持明亮。



在玄關等要開
始下降的地方
作上標記。



為避免絆倒，
將電線及腳墊
固定。

圖三 安全上的設計

B. 下床前準備

1. 注意有無姿位性低血壓：病人會有頭重腳輕、視力模糊、頸部疼痛、頭暈出現時立即臥床休息。
2. 避免姿位性低血壓須：採漸進式下床，床頭搖高 30 度，如果沒有不舒服的感覺，每隔 15 分鐘調高高度，坐於床緣 5 分鐘，若無不適再協助下床。

C. 協助病人下床之步驟：(如圖 1-5)



(1) 床頭搖高



(2) 協助坐在床緣 5-10 分鐘，觀察有無不適



(3) 無不適才可下床 (先健肢後患肢以利重量的支撐)

(4) 協助坐椅子或輪椅，將椅子或輪椅與床平行或 30-45 度，以抬臀方式協助下床 (先雙手繞放患者腋下兩側肩胛骨，用患者健側手、腳協助支撐身體重量，協助者用膝蓋頂住患肢，固定於兩腳間，再移至椅子或輪椅上。)



(5) 下床活動時，請家屬務必在旁協助或陪伴，並依需要選用輔助器，如輪椅、助行器…等，使用輔助器前需檢查安全性。



D. 絕對臥床者

1. 隨時拉起四周床欄，空隙處以枕頭填塞
2. 常用物品放在病患隨手可取得之處
3. 適當約束躁動的手腳
4. 隨時應有人在旁陪伴，若陪伴者需短暫離開仍需拖人照顧