

# 如何應對摔倒



本視訊展示了病患被地毯絆倒的典型場景。作為這名病患的看護者，您首先該怎麼做？大多數人可能回答：「我要先把他扶起來。」然而，正如視訊中所說的，這一回答是錯誤的。正確的應對方式是：

## 檢查是否存在重傷

- > 在檢查病患傷處之前，請勿移動病患或幫助其站起。
- > 如果輕輕按壓手臂或腿部病患即感到疼痛，那麼可能出現了骨折情況。致電 911 求救。
- > 如出現以下情況，也請致電 911：病患沒有呼吸、失去意識或神智不清，或您無法透過按壓方式為病患止血。
- > 致電 911 後，接線員會詢問您有關病患的情況，因此理清思路應如何描述。
- > 將多位緊急聯絡人的聯絡方式存在手機裡，或張貼在顯眼位置。
- > 在救援到來前，為病患蓋上毯子，保持冷靜，安撫病患。

## 如無重傷情況，協助病患站起

- > 確保病患可依靠穩定傢俱借力，而不要靠在茶几、書架等可能翻倒或移動的小傢俱上。
- > 告訴病患，使用未受傷的一側腿依靠傢俱發力站起。
- > 確保病患得以從摔倒的心理和身體衝擊中逐漸平復。

## 預防摔倒，以及摔倒的後續跟進

本視訊展示了病患摔倒後應當做什麼（和不應當做什麼）。此外，想辦法預防摔倒並在摔倒後與醫護人員有效溝通也十分重要。

- > 要預防摔倒，遵循視訊《[確保居家行動安全的準備工作](#)》中的建議。
- > 摔倒的原因多種多樣，例如藥物副作用、視力問題、平衡問題等等。與醫生、護士或理療師溝通，瞭解是否存在再次摔倒的風險及其原因。
- > 請記住：要保護好自己；您可能會因為幫助摔倒的病患而受傷。

## 額外資源

- > 聯合醫院基金會的《下一步護理（Next Step in Care）》手冊中的「[急診治療：家庭看護者指南](#)」提供了何時應致電 911，如何向接線員描述情況的指導。該指南提供英語、西班牙語、中文和俄語版。
- > 參閱《[老人摔倒後，請醫生做這8項檢查](#)》，獲得老年病學家的專家意見。
- > 有關退伍軍人和退伍軍人看護者的相關資源和支持，請瀏覽 [www.caregiver.va.gov](http://www.caregiver.va.gov) 或致電 1-855-260-3274 獲得更多資訊。
- > 為方便年長者使用公共交通服務，國家年長者交通中心編寫了一本《[預防摔倒手冊](#)》，為年長者、看護者和家屬提供有用資訊。

AARP 公共政策研究所  
由 Carol Levine，聯合醫院基金會（United Hospital Fund）提供