



居家安全護理指導

2005.11 制訂
2016.12 修訂
2019.06 審閱
2020.01 審閱

一、目的：維護個案及案家安全，避免意外發生。

二、預防跌倒的方法：

(一)走道

- 1.移走滑動的地毯，以避免滑倒；如果無法移走該地毯，則把它粘著固定好，以避免移動。
- 2.地板勿打臘，以避免滑倒。

(二)樓梯

- 1.確定扶手不會鬆動。
- 2.有足夠的燈光，樓梯不要堆放物品。
- 3.在樓梯的附近避免滑動的地毯，不要打臘。
- 4.每一階梯的平面應鋪上不會滑動的止滑墊。

(三)傢俱

- 1.移走擋在走道上的物品。
- 2.檢查輪椅、拐杖及椅子等傢俱的腳，椅腳需穩定才可讓個案使用。
- 3.用布/塑膠片固定傢俱四周的鋒利轉角。

(四)燈光

- 1.浴室、走道及樓梯間均要有足夠的燈光/光線，以避免跌倒。
- 2.晚上牆壁有小夜燈照明。
- 3.電源開關處可用清楚看得見的標示提醒。

(五)浴室

1.浴缸

- (1)浴缸內應黏止滑墊。
- (2)可使用洗澡椅，使用時應先檢查椅腳的穩定性。
- (3)不可用毛巾架或肥皂架當做扶手。
- (4)在浴缸牆邊裝上穩定可調節的扶手。

2.馬桶

- (1)使用便盆椅或墊高馬桶坐墊使個案易於起身。
- (2)在馬桶周圍的牆上裝上扶手。

3.浴室門

(1)使用兩面均能打開的門鎖。

三、預防嗆咳的方法：

(一) 口腔餵食注意事項：

- 1.進食姿勢的調整：採坐正的姿勢，使吞嚥時藉由重力幫忙，避免嗆咳。
- 2.飲食質地的調整：增加液體黏稠度、食用軟質食物。
- 3.控制飲食的速率與數量：
 - (1)放慢進食飲食速率，允許足夠的用餐時間。
 - (2) 餵食飲食請用茶匙勿用湯匙。
 - (3) 避免同時餵食食物與液體至口中。
- 4.使用輔具：吸管或茶匙
- 5.口腔衛生：不良的口腔衛生，是肺炎的危險因子。教導每日清潔口腔定期檢查。
- 6.進食要專心，減少易分心的事，如：看電視、交談。

(二)嗆咳問題的處理

- 1.發生哽嗆時，應教導個案彎曲腰部或頸部，以利有效清除呼吸道。
- 2.若食物卡住喉嚨並壓迫呼吸時，則立即採哈姆立克法予以施救。若觀察到個案已無呼吸，請立即送醫急救。
- 3.哈姆立克法：施救者站在個案背後，手臂環抱個案，雙手重疊成拳狀放於個案腹部（肚臍以上，胸骨劍突以下），以拳頭向內，向上方推壓6~10次，重覆推壓步驟至異物清除為止。

(三)鼻胃管餵食注意事項：請見『留置鼻胃管居家護理指導』。

四、預防火災的方法

(一)不要在床上吸煙。

(二)應有緊急措施的計劃。

- 1.應把不能自行移動的個案，放在最靠近出口的房間。
- 2.把知道不能自行移動的個案，放在輪椅上或使用大毛巾協助離開。
- 3.知道最方便最快的出口。
- 4.家中每個人都知道119電話。
- 5.緊急狀況時應關掉氧氣及煤氣。

(三)不要把手提暖氣機放在靠近電線、窗簾或易著火的物品附近。

(四)氧氣筒不可放在火源附近，且應在氧氣筒上掛「禁止吸煙」的牌子。

(五)電氣用品/電線

- 1.如果不使用時，應該把電氣用品由電源處拔掉。
- 2.不要使用有破損的電線。

- 3.電線應沿牆角或牆上固定，不應散落在地上。
- 4.電器用品應遠離水源，如吹風機不要靠近水槽或浴缸。

(六)廚房

- 1.應備有滅火器。
- 2.煮飯者袖子不可太長，以免著火。

五、預防水災的方法

- (一)隨時注意最新氣象狀況。
- (二)提高警覺，遷移避災。
- (三)常清理水溝，以保持水流暢通，準備沙包。
- (四)準備逃生包，受困時通報搶救單位。

『若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任問題，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北總院(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 624，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。』

祝您 平安健康