






## 跌倒高危險群衛教單張

哪些是跌倒高危險群？

 <p>關節僵硬    行動遲緩    走路碎步</p>	 <p>老人(&gt;65歲)</p>	
<p>巴金森氏症患者</p>	<p>年齡&gt;65 歲</p>	<p>有服用降壓、降血糖 利尿、鎮靜、安眠 心血管藥物</p>
	<p>曾有跌倒史</p> 	
<p>使用助行器、輪椅者</p>	<p>過去曾有跌倒病史</p>	<p>失眠、睡眠中斷者</p>

如何預防跌倒：

		
<p>睡前上廁所，避免憋尿</p>	<p>可使用頭套</p>	<p>睡前兩小時請減少飲水</p>
		
<p>睡前減少飲用咖啡、茶</p>	<p>可使用便盆椅</p>	<p>燈光明亮、地板乾燥無水</p>