

防跌做得好,傷害自然少

# 居家防跌 5撇步

一起來做居家不倒翁!

## 改造環境

跌倒最常見:浴廁、客廳、臥室



動線乾淨

適當照明

布置簡單



床高適當  
拐杖放旁  
夜燈使用



扶手好施力  
勿太高太軟  
休息5分後站起



家具高度合適  
墊腳易跌倒



浴室乾燥防跌倒  
加裝扶手止滑墊  
坐著洗澡更安全



樓梯裝扶手  
台階裝防滑條  
夜燈使用照得清



生活用品  
集中同一樓  
少爬樓梯少跌倒



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

# 合適穿著

穿戴合宜、量身訂做

眼鏡符合度數



防滑輔具

防滑鞋

合身衣服  
褲長及踝

鞋跟少於3公分  
防滑鞋底

【包鞋】



鞋頭微翹  
鞋身微寬



適合自己才好行 **合身輔具**

【手杖】支撐多一點，走路穩一點



腕帶  
拐杖不離身

【助行器/助步車】多點支撐更穩定



# 規律運動

提升肌力、平衡感

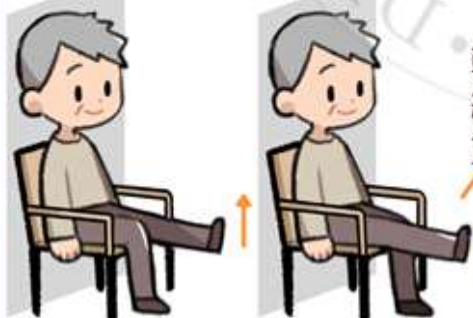
【輔具需經指導後才可使用!】

【做運動需有人陪!】



腳尖上提  
停10秒放下  
重複10次

腳尖腳跟輪流抬  
重複10次

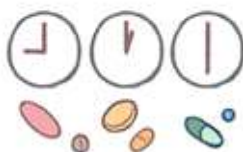


輪流抬腳  
維持10秒  
重複10次



【坐在椅上，椅背靠牆防跌倒】

# 正確服藥、均衡營養



保命防跌藥小心  
按醫師指示服藥  
不擅自改藥劑量  
食物要均衡攝取



參考資料來源：成大總院 6B  
製作單位：6W  
製作日期：113.10  
DL-06-1-021



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您