

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

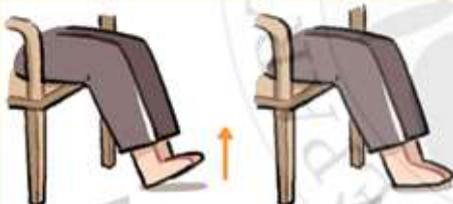


規律運動

提升肌力、平衡感

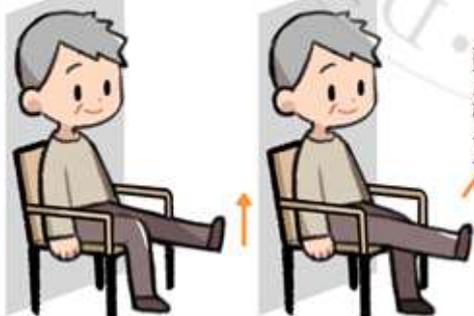
【輔具需經指導後才可使用!】

【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