

跌倒高危險群衛教單張(印文版)

Manakah kelompok berisiko tinggi untuk jatuh?

 <p>關節僵硬                  行動遲緩                  走路碎步</p>	 <p>老人(&gt;65歲)</p>	
<p>Pasien penyakit Parkinson</p>	<p>Umur &gt; 65 tahun</p>	<p>Minum obat antihipertensi, hipoglikemik, diuretik, sedatif &amp; tidur</p>
	<p>曾有跌倒史</p> 	
<p>Orang yang menggunakan alat bantu jalan dan kursi roda</p>	<p>Memiliki riwayat jatuh di masa lalu</p>	<p>Insomnia, gangguan tidur</p>

Bagaimana mencegah jatuh:

		
<p>Pergi ke toilet sebelum tidur dan hindari menahan kencing</p>	<p>Tutup kepala bisa digunakan</p>	<p>Mohon kurangi air minum dua jam sebelum waktu tidur</p>
		
<p>Kurangi kopi dan teh sebelum tidur</p>	<p>Kursi toilet bisa digunakan</p>	<p>Lampu terang, lantai kering tanpa air</p>