

Department of
OUTPATIENT MANAGEMENT UNIT

防止摔倒指南 (病人和看护者指南)



防止滑倒，绊倒，跌倒的提示

在诊所里

注意



有轮或没背部支撑的椅子



向外开出的门



地面湿滑



凹凸不平的地面

行动辅助/设备



- 在轮椅停着或需要移动时，记得锁好轮椅
- 保持电动车在10公里的时速限制内

重要!

- 如果你行走不稳定，请向诊所工作人员寻求帮助
- 不要着急，走路时请专注

在厕所里



使用方便年长者或轮椅进出的厕所



拉呼叫铃寻求帮助



用扶手支撑自己



如果你的腿虚弱或行走不稳定，避免使用蹲的厕所



看护者指示

- 不要让年长者独自一人
- 时刻协助年长者

防止滑倒，绊倒，跌倒的提示

主动 - 保持安全

1. 常常运动，强化您的肌肉
2. 每年进行一次眼睛检查
3. 如果头晕，不要行走



增强骨骼

1. 食用高钙食品
2. 摄取足够的阳光
3. 定期做负重运动

穿合适的鞋

1. 鞋底有足够的摩擦力
2. 包鞋
3. 合脚的鞋子



在家里



确保光线充足



确保环境整洁，无杂物



将物品放在容易拿到的地方



使用防滑地毯



在厕所里安装扶手



将捆扎电线电缆



如果我在过去6个月内跌倒2次或以上，该怎么办？

- 向医生和护士咨询。
- 拿推荐信去看‘跌倒与平衡’的门诊。

扫描QR码观看防摔教育视频：



Outpatient Management Unit (OMU)
TTSH Annex 1, Level 1



若想了解更多详情，请用智能手机扫描
以上的二维码，或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗？
如果您对所阅读的内容有任何意见或
疑问，请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



© 新加坡陈笃生医院，2023年版权所有。截至2023年 11月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。