







Manakah kelompok berisiko tinggi untuk jatuh?

 <p>關節僵硬 行動遲緩 走路碎步</p>	 <p>老人(>65歲)</p>	
<p>Pasien penyakit Parkinson</p>	<p>Umur > 65 tahun</p>	<p>Minum obat antihipertensi, hipoglikemik, diuretik, sedatif & tidur</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>