







財團法人 台灣省私立 台中仁愛之家附設靜和醫院
 跌倒高危險群衛教單張(泰文版)

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการหกล้มคืออะไร?

 <p>關節僵硬 行動遲緩 走路碎步</p>	 <p>老人(>65歲)</p>	
<p>ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน</p>	<p>อายุ > 65 ปี</p>	<p>ลดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด ยาขับปัสสาวะยากล่อมประสาทนอนหลับ</p>
		
<p>ผู้ใช้วอล์กเกอร์และวีลแชร์</p>	<p>มีประวัติการตกในอดีต</p>	<p>นอนไม่หลับการนอนหลับหยุดชะงัก</p>

วิธีป้องกันการหกล้ม :

		
<p>เข้าห้องน้ำก่อนนอนและหลีกเลี่ยงการกลิ้งปัสสาวะ</p>	<p>สามารถใช้หมวกได้</p>	<p>โปรดลดการดื่มน้ำก่อนนอนสองชั่วโมง</p>
		
<p>ลดกาแฟและชาก่อนนอน</p>	<p>เก้าอี้กระโถนก็ใช้ได้</p>	<p>ไฟสว่างพื้นแห้งไม่มีน้ำ</p>