







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(越文版)

Nhóm nào có nguy cơ té ngã cao?

 <p>關節僵硬              行動遲緩              走路碎步</p>	 <p>老人(&gt;65歲)</p>	
<p>Bệnh nhân Parkinson</p>	<p>Tuổi &gt; 65 tuổi</p>	<p>Uống thuốc hạ huyết áp, hạ đường huyết, lợi tiểu, an thần &amp; thuốc ngủ</p>
		
<p>Những người sử dụng xe tập đi và xe lăn</p>	<p>Có tiền sử té ngã trong quá khứ</p>	<p>Mất ngủ, gián đoạn giấc ngủ</p>

Làm thế nào để ngăn ngừa ngã:

		
<p>Đi vệ sinh trước khi đi ngủ và tránh nhịn tiểu</p>	<p>Mũ đội đầu có thể được sử dụng</p>	<p>Hãy giảm uống nước hai giờ trước khi đi ngủ</p>
		
<p>Giảm cà phê và trà trước khi đi ngủ</p>	<p>Ghế bô có thể được sử dụng</p>	<p>Đèn sáng, sàn khô ráo không nước</p>