

## 預防跌倒衛生教育指導

1. 客廳無障礙空間設置：保持地面平整，不堆積物品，避免電線絆倒；使用木質等軟性地板或鋪設軟墊；保持地面乾燥，避免濕滑。
2. 浴室無障礙空間設置：建議採用開門式浴缸，以防進入浴缸時跌倒；進入浴室穿防滑脫鞋；浴室建議採用防滑地板或防滑墊；採用坐姿的方式洗澡。
3. 居住環境的光線要充足、地面要整潔、家具要符合長者的需求、使用適當的輔具、注意長者的用藥安全、合宜的穿著與舒適的鞋子、多陪伴長者。
4. 預防骨質疏鬆：攝取足夠的鈣質及維生素(奶類、蛋黃、曬太陽等)、規律運動、適度攝取植物性雌激素(黃豆、苜蓿芽等)。
5. 高齡患者自我肌力訓練：慢跑、騎自行車、快步健走、柔軟體操。
6. 本院設有老年不倒翁門診，時間：每周一、二、四、五，上午 09:00~12:00。

羅東聖母醫院 敬祝健康

---

## 預防跌倒衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					