

預防跌倒須知 (泰文版)

เคล็ดลับการป้องกันการล้ม

常見發生跌倒原因分類 การจำแนกสาเหตุทั่วไป ของการล้ม

1. 個人健康因素：年齡大於65歲、曾有跌倒經驗、步態不穩、意識障礙、睡眠障礙、肢體功能障礙、營養不良、虛弱、頭暈。

1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนบุคคล: อายุมากกว่า 65 ปี ประสบการณ์การล้ม การเดินไม่มั่นคง จิตสำนึกไม่ปกติ ความผิดปกติของการนอนหลับ แขนขาทำงานผิดปกติ ภาวะทุพโภชนาการ อ่อนแรง และเวียนศีรษะ

2. 環境因素: 地面濕滑、照明不足、移位或行動輔具不足。

2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม: พื้นลื่น แสงสว่างไม่เพียงพอ การกระจัด หรืออุปกรณ์ช่วยเคลื่อนที่ไม่เพียงพอ



3. 藥物因素：服用影響意識或活動之藥物如：利尿劑、麻醉性止痛劑、輕瀉劑、鎮靜安眠藥、心血管用藥。

3. ปัจจัยด้านยา: การรับประทานยาที่ส่งผลต่อความรู้สึกตัวหรือการทำกิจกรรม เช่น ยาขับปัสสาวะ ยาแก้ปวดที่เป็นยาเสพติด ยาระบาย ยาระงับประสาทและยานอนหลับ และยารักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด

跌倒常見併發症

ภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยจากการล้ม

嚴重傷害如：骨折、頭部外傷、死亡、受傷、顱內出血，或因害怕跌倒，失去信心，而增加失能機會。

การบาดเจ็บสาหัส เช่น กระดูกหัก การบาดเจ็บที่ศีรษะ การเสียชีวิต การบาดเจ็บ การตกเลือดในกะโหลกศีรษะ หรือกลัวล้มและสูญเสียความมั่นใจ จะทำให้โอกาสทุพพลภาพเพิ่มขึ้น



如何防止跌倒之發生 วิธีป้องกันการล้มไม่ให้เกิดขึ้น

1. 照顧者不管是否在旁邊，應拉起床欄。

1. ผู้ดูแลควรดึงราวกันเตียงขึ้นไม่ว่าจะอยู่ใกล้ๆ หรือไม่ก็ตาม



2. 避免使用會傾斜或可能會滑動的傢俱(如床旁桌或帶輪點滴架)當做支撐點。

2. หลีกเลี่ยงการใช้เฟอร์นิเจอร์ที่เอียงหรืออาจเลื่อน (เช่น โต๊ะข้างเตียงหรือขาตั้ง IV บนล้อ) เป็นจุดรองรับ

3. 主動提供，將可能使用的物品，如輔具、眼鏡、拖鞋、床旁叫人鈴拉線、尿壺等，置於病人隨手可得之處。

3. ริเริ่มจัดหาสิ่งของที่อาจใช้ เช่น อุปกรณ์ช่วยเหลือ แก้ว รองเท้าแตะ สายโทรศัพท์ข้างเตียง โถปัสสาวะ ฯลฯ และวางไว้ในที่ที่เข้าถึงได้ง่ายจากผู้ป่วย



4. 床輪應至於固定位置，病床高度應降至病人坐於床緣時可雙腳著地。

4. ล้อเตียงควรอยู่ในตำแหน่งคงที่ และ ความสูงของเตียงควรต่ำพอที่จะให้ผู้ป่วยสัมผัสพื้นด้วยเท้าเมื่อนั่งบนขอบเตียง



5. 應穿著大小合適之衣褲及防滑且大小適宜的鞋子，不可打赤腳或只穿襪子走路或洗澡。

5. ควรสวมเสื้อผ้าและกางเกงที่มีขนาดเหมาะสม และรองเท้าน้ำที่มีขนาดเหมาะสม ห้ามเดินเท้าเปล่าหรือสวมเฉพาะถุงเท้าเมื่อเดินหรืออาบน้ำ

6. 晚上睡前儘量少飲水，且在睡前先上廁所，避免因要下床上廁所，而造成跌倒。

6. พยายามดื่มน้ำให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก่อนเข้านอนตอนกลางคืน และเข้าห้องน้ำก่อนเข้านอน เพื่อไม่ให้ล้มเนื่องจากต้องลุกจากเตียงไปเข้าห้องน้ำ

7. 若有下床活動時(包括上廁所)請務必要有人跟隨於旁，必要時使用輔具協助。

7. หากคุณต้องลุกจากเตียง (รวมถึงการเข้าห้องน้ำ) โปรดมีคนติดตามคุณและใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือเพื่อช่วยเหลือหากจำเป็น



8. 當身體虛弱、下肢無力、行動不便，可以在床邊使用便盆椅或尿壺。

8. เมื่อคุณอ่อนแอ แขนขาอ่อนแรง และเคลื่อนไหวลำบาก คุณสามารถใช้เก้าอี้กระโถนหรือโถปัสสาวะข้างเตียงได้



資料來源：照片由網路截取