



預防跌倒 心搬步



不挑食
維持足夠營養



要維持肌力
防跌運動天天做



不單獨如廁
需有人陪伴



漸進式下床
躺坐站**要**有人陪



不快速奔跑
遠離會移動機器



要穿著
合適衣褲及鞋子
不絆倒



不亂服用藥物



要選擇合適的
輪椅及助行器



水份**不**超過
避免洗腎不適



身體虛弱或頭暈時
要有人陪伴

