



预防跌倒的伙伴 – 患者和看护者的指南

在诊所内行走



在轮椅停止和您需要移动时，记得锁住轮椅



电动代步车的行驶速度保持在每小时5公里以内



走路时请勿匆忙，保持专注



穿着具有足够防滑的合适鞋子

在厕所内



使用无障碍厕所



需要帮助时，拉响呼叫铃



如果腿无力，避免使用蹲式厕所



用扶手支撑自己

注意事项



不要坐在有轮子或没有靠背的椅子上



向外开的门



湿滑的地面



凹凸不平的地面



看护者贴士:

- 不要让您的年长者或家属独自一人
- 陪同他们上厕所并在需要时提供协助



需要时请向诊所工作人员寻求帮助



请用智能手机扫描二维码或浏览网上信息 <https://nhghealth.com.sg>

Department of Medical Centre Operations (MEC Ops)
PECC-OMU-ED-2023-1808C-v2

© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2025. All rights reserved. All information correct as of December 2025. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.