

# 預防跌倒須知事項

享受充實生活 悠遊戶內戶外

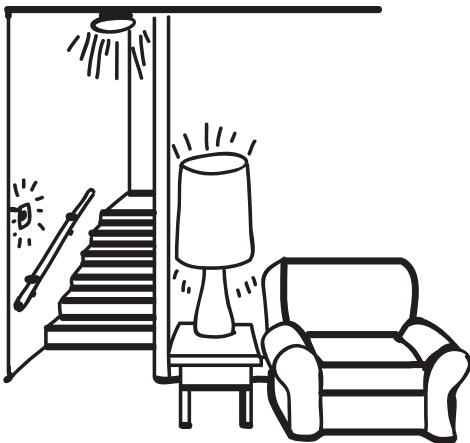


您可知在美國每天將近5000名年滿65歲以上的老人因跌倒引起的受傷而住院？

數據來源：CDC 國家預防受傷管制中心 (CDC National Center for Injury Prevention and Control)

## 常見跌倒風險如下：

- 先前曾經跌過
- 平衡問題
- 肌肉無力
- 不良於行
- 關節炎
- 憂鬱症
- 記憶力問題
- 居家內有危害物質
- 服用多種藥物
- 視力問題



## 遵守下列各項簡易步驟以便保持健康、獨立、和強壯：

### 認識自身跌倒的風險因素

- ✓ 諮詢醫生有關自身可能跌倒的風險因素, 尤其是有左列的任何情形

### 審查所服的藥物

- ✓ 每年至少一次, 將自己所服的藥物帶給藥劑師等衛生保健專家過目一番
- ✓ 諮詢所服藥物的副作用, 以及藥物之間可能會有相互影響情形

### 進行視力檢驗

- ✓ 每年例行請眼科醫生檢查自己的視力和眼鏡的配方

### 定時運動 活動筋骨

- ✓ 諮詢醫生哪些是最適合自己身體狀況的活動
- ✓ 規劃一個既合個人興趣又為能力可及的活動計劃
- ✓ 選擇增強下半身力量和平衡能力的運動加以鍛練

### 檢查家居環境 進行應有的安全調整

- ✓ 自己動手根據居家安全必備清單或請醫生轉介專業人員 (例如職能治療師) 勘查家居環境, 找出可能導致跌倒的風險因素
- ✓ 清除雜亂的堆積物
- ✓ 改善房間、走廊和樓梯間的燈光設備
- ✓ 戶內戶外安裝把手欄杆和扶手
- ✓ 考慮在每一房間安裝電話或者添置緊急通報回應系統以防跌倒不備之需

家居安全方案」 (The Home SAFE Project) 欣然印發此一簡介, 展現其在洛杉磯縣提升家居安全警覺和各項相關活動之部分努力方針。

## 資源機構

### 長者照顧指南 (Eldercare Locator)

免費事事通一站服務處, 轉介各地年長資源服務機構  
[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov) | (800) 677-1116

### 南加大優秀預防跌倒中心

#### (Fall Prevention Center of Excellence, University of Southern California)

有關跌倒方面的資訊和資源以及如何降低跌倒的風險  
[www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) | [www.homemods.org](http://www.homemods.org)

### 猶太家庭服務處 - 洛杉磯, 家居保安、健康健身中心

#### (Jewish Family Service-Los Angeles, Home Secure, Health and Fitness Centers)

為洛杉磯、布班克市、考佛市、比佛利山莊等地年滿62歲以上的年長者提供家居裝修為增進老人平衡、力量和健身等方面的運動器材和課程

[www.jfsla.org](http://www.jfsla.org)

(323) 937-5855 (家居保安)

(323) 933-0791 (愛鵲寶健康健身中心 Eichenbaum Health and Fitness Center)

(818) 984-1380 (谷區店面健身中心 Valley Storefront Fitness Center)

### 洛杉磯公共衛生部 (Los Angeles Department of Public Health, Environmental Health)

有關跌倒方面的資訊和簡介以及如何降低跌倒的風險

[http://publichealth.lacounty.gov/ivpp/injury\\_topics/falls/falls\\_home.htm](http://publichealth.lacounty.gov/ivpp/injury_topics/falls/falls_home.htm)

### 墨裔美人機會基金會, 家居保安、維修雜活工

#### (Mexican American Opportunity Foundation, Home Secure, Handyworker)

為洛杉磯市內年滿62歲以上的年長人士提供免費安全設備和家居裝修服務  
為年滿62歲以上的年長屋主提供小型免費的房舍維修服務

[www.maof.org](http://www.maof.org) | (323) 313-1631 (家居保安)

(323) 267-4333 (維修雜活工)

### 南加州共同重建 (Rebuilding Together Southern California)

為收入符合標準的屋主提供家居改裝修理打造更為安全的家居環境

[www.RTSoCal.org](http://www.RTSoCal.org) | (949) 278-2911

您可知...根據  
公平住家修正  
法案, 租戶得以  
改善他們的住  
屋?

本印製品由年長人士調適家居安全(Home Safety Adaptations for the Elderly (Home SAFE))方案發出, 艾斯納基金 (The Eisner Foundation) 贊助經費, 南加大預防跌倒完美中心 (Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), University of Southern California) 管理。FPCE由阿克頓基金 (Archstone Foundation) 贊助經費。詳情請上網[www.stopfalls.org](http://www.stopfalls.org) 查詢。

