

抓住自己- Catch Yourself

如果您有任何以下的問題，您跌倒的危險性會比平常高：

- 視覺問題
- 關節炎
- 憂鬱症
- 思考問題
- 服用超過四種藥物
- 肌肉無力
- 曾經跌倒過
- 平衡問題
- 行動不便

以下的步驟可以幫助您減少跌倒的可能性以及跌倒所導致的傷害：

1. 要求您的醫生或受過專業訓練的人員幫您評估您跌倒的可能性以及審查您現在所服用的藥物。

- 向您的醫生詢問什麼類型的活動會比較適合您
- 向您的藥劑師詢問您所服用的藥物是否有任何衝突
- 定期與您的醫生或藥劑師審查您所服用的藥物

2. 定期參與適當的運動

- 向您的醫生詢問什麼類型的運動會比較適合您
- 設定一套您有興趣而且在您能力之內的運動計劃
- 考慮參與一些能夠幫助您的平衡以及行動功能的規定運動

3. 審查您家中和周圍的環境。 考慮更改那些能夠導致您跌倒的地方

- 使用家庭安全清單或向專業人士詢問如何維持家中安全
- 改良您家中環境，使您的生活環境更加安全。 例如：減少雜亂，確保室內光線充足或安裝扶手。

欲知詳情，請聯絡：

Fall Prevention Center of Excellence Program Office

網址：www.stopfalls.org

電話：(213)-740-1364

電郵：info@stopfalls.org