



要減少跌倒的次數其中一個方法是詢問醫生怎樣檢討跌倒的風險原因。

告訴醫生你在近六個月內可有體驗過 ...

- 跌倒或是幾近跌倒 (滑倒或是絆倒)
- 行路或平衡出現問題
- 肌肉疲弱 (尤其在腳的部位)
- 你的腿或腳失去知覺或麻痺
- 你的足踝或腳部腫脹
- 呼吸困難或喘氣
- 頭暈或眼花的, 昏厥或暈倒
- 聽覺或視覺有改變
- 睡眠習慣有改變
- 長期的病患如糖尿, 關節炎或高/低血壓
- 感覺憂鬱, 沮喪一段長時期
- 恐懼跌倒
- 在家裡日常生活行動有困難 (例如洗澡或穿衣)



其他告知醫生關於你的:

有很多不同因素會導致跌倒. 除了列在首頁的核對清單外, 再加上詢問醫生關於藥物, 輔助儀器, 與及社區資源可避免因跌倒帶來的傷害.

藥物:

- 通常藥物是有副作用的如頭昏, 眼花, 瞌睡, 血壓下降, 或思維混亂. 以上所有情況把你放在跌倒的高危性中.

- 當你見醫生時, 帶同你所有醫療藥物放在一個袋中給醫生再檢查 (別的醫生開的藥方也要). 將你服用的藥物列出一張表用來核對以下那些是現時服用的:
 - 處方藥物
 - 每天的維他命或草本的補充藥
 - 不用處方的成藥 (如阿斯匹靈及傷風藥)
 - 戒煙物品
 - 瘦身物品

- 告知醫生如你服用藥物後感覺頭昏眼花或不穩定, 無論你是坐下, 站立, 或是兩者都是.



輔助儀器:

- 如你行路時有困難保持身體平衡, 詢問醫生有沒有輔助儀器或臀部保護裝置可解決問題.
- 請告知醫生如你已使用輔助儀器, 例如:
 - 手杖
 - 四合杖 (一支手杖在底部分開四隻腳的)
 - 助行器 (四輪, 兩輪, 或沒輪)
 - 拐杖
 - 手推輪椅或電動輪椅

轉介:

- 在某些情況下, 其他專業醫生可提供專科資訊來減低你跌倒的風險. 這包括: 藥劑師, 驗光師(眼), 足科醫師, 物理治療師, 或職業療法專家. 請醫生做個轉介.
- 詢問醫生關於社區資源如可加強體能活動的練習班來減低跌倒的可能性.

與醫生會面時, 記著詢問在第四頁的問題, 去多些了解不同減低跌倒風險的方法.



