

扶著自己

預防跌倒的簡單步驟

閣下跌倒的風險會提升如果你有:

- 曾經跌倒過
- 有問題保持平衡
- 長期病患如關節炎
- 抑鬱症
- 家中有危險障礙
- 很多醫療藥物
- 有記憶問題
- 肌肉疲弱
- 有步行問題
- 有視覺問題

要減低跌倒的風險, 保持生活上獨立, 健康, 與強健, 請尊從下列步驟:

1. 作一個跌倒風險的評估

- 諮詢你的醫生有關你會跌倒的風險, 如你有以上的症狀更要特別留意.

2. 複查你的醫療藥物

- 每年最少一次, 或每當你的健康有變化時, 帶同你所有的藥物, 維他命丸, 和補充藥物到藥劑師或專業醫務人員處檢查.
- 諮詢有關副作用與及合成作用, 要是你服用四種或以上不同藥物時更要留意.

3. 作一個視力檢驗

- 每年要到眼科醫生處作視力及眼鏡檢查.

4. 定時參與健身活動

- 諮詢醫生最適宜你的健身活動, 定出一個自己適合, 喜歡, 及可行的活動計劃.
- 用下半身做力與平衡的動作可增強體力及控制身體平衡, 減低跌倒的風險.

5. 重估及改善家居安全

- 用表列出家中安全檢查事項, 或諮詢專業人士, (如職業療法專家) 找出家中可能會導致跌倒的事物.
- 改變家中事物來提高安全度 - 減少堆積物; 增強房間, 通道, 與樓梯間的燈光; 安裝梯間與衛生間扶手.



Catch Yourself - Chinese

This fact sheet was distributed by the Fall Prevention Coalition - Los Angeles (FPC-LA), supported by the Kaiser Foundation; and created by the Fall Prevention Center of Excellence (FPCE), supported by the Archstone Foundation.

For more information, visit www.stopfalls.org, call (213) 740-1364, or email info@stopfalls.org. Last updated: June 2010.