

Finding Balance

預防跌倒



每个人都会跌倒，但年纪越大，跌倒的机率亦会越高。跌倒是老年人的头号导致严重受伤的原因。每年每三个亚省老人中便有一个会跌倒，但您是可以根据以下的步骤去预防跌倒。

若需要更多资讯，请致电免费的亚省医疗热线 1-866-408-5465或浏览

www.findingbalancealberta.ca

保持活躍！

用运动去增强耐力和平衡

- ◎ 有规律性的身体活动和运动能够强健体魄，改善平衡和预防跌倒
- ◎ 请教您的医生或医护人员哪类运动项目最适合您
- ◎ 每天做不少于三十分钟的活动
- ◎ 散步、跳舞、游泳或参加运动课程均可

檢查您的藥物！

请向您的医生或药剂师查询

- ◎ 每年均要求您的医生或药剂师查阅您所需的药物
- ◎ 随著年龄增加，有些药物的效力可能改变或增加您跌倒的机率
- ◎ 这些药物包括医生处方、非处方、维生素、中药及草药补充剂
- ◎ 注意：能够帮助您松弛、睡眠或改善情绪的药物均能令您精神不集中从而增加您跌倒的机率
- ◎ 注意：小心酒精，与药物同吃会产生副作用

小心走路！

无论在哪里也须小心走路

- ◎ 保持通道、走廊和楼梯光线充足并无杂物阻塞
- ◎ 走路时请小心有冰块、裂缝和不平的路面
- ◎ 每年检验眼睛
- ◎ 穿著可撑托脚部和帮助保持平衡的鞋子
- ◎ 避免急于做某一样事情或者同时做多项的事情

若您刚跌倒过，您需要告诉您的医生或医务人员。