

# Finding Balance

## 預防跌倒



每個人都會跌倒，但年紀越大，跌倒的機會亦會越高。跌倒是老年人的頭號導致嚴重受傷的原因。每年每三個亞省耆英中便有一個會跌倒，但您是可以按照以下的步驟去預防跌倒的。

若需要更多資訊，請致電免費的亞省醫療熱線 1-866-408-5465 或瀏覽

[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)

# 保持活躍！

## 用運動去增強耐力和平衡

- 有規律性的身體活動和運動能夠強健體魄，改善平衡和預防跌倒
- 請教您的醫生或醫護人員哪類運動項目最適合您
- 每天做不少於三十分鐘的活動
- 散步、跳舞、游泳或參加運動課程均可

# 檢查您的藥物！

## 請向您的醫生或藥劑師查詢

- 每年均要求您的醫生或藥劑師查閱您所需的藥物
- 隨著年齡增加，有些藥物的效力可能改變或增加您跌倒的機會
- 這些藥物包括醫生處方、成藥、維生素、中藥及草藥補充劑
- 注意：能夠幫助您鬆弛、睡眠或改善情緒的藥物均能令您精神不集中而增加您跌倒的機會
- 注意：小心酒精，與藥物同吃會產生副作用

# 小心走路！

## 無論在哪裡也須小心走路

- 保持通道、走廊和樓梯光線充足并無雜物阻塞
- 走路時請小心有冰塊、裂縫和不平的路面
- 每年檢驗眼睛
- 穿著可承托腳部和幫助保持平衡的鞋子
- 避免急於做某一樣事情或者同時做多項的事情

若您剛跌倒過，您需要告訴您的醫生或醫務人員。