

# 預防老年人跌倒的提示

對於老年人來說跌倒是很嚴重的問題。您可以遵照以下這些步驟在跌倒發生前防止其發生：

## 1. 經常運動

經常運動能夠幫助保持肌肉和骨骼強健靈活，減少受傷風險。

## 2. 均衡飲食

每日有三次均衡飲食和兩次健康零食很重要，能夠避免虛弱、暈眩和疲勞。

## 3. 定期做健康檢查

視力、聽力、骨骼和肌肉的變化都會導致跌倒。按照指引及每次跌倒之後就醫治療看醫生。

## 4. 安全使用藥物

有些藥物會引起睡意或暈眩。如果您遇到任何這些副作用，請向醫生或藥劑師諮詢。

## 5. 穿有支持性的鞋

戶內和戶外都應穿低跟、有防滑鞋底的鞋。

## 6. 正確使用助行工具

手杖和扶車必須和您的身高相稱。

## 7. 移除雜物

清除樓梯和通道內的物品。

## 8. 固定好地毯

避免鋪能滑動或捲起的小塊地毯或墊子，會使人絆倒。

## 9. 照亮路徑

可使用夜燈照亮黑暗的通道、浴室和樓梯。

## 10. 檢查家居安全

每一個家庭的基本安全設施都應該包括安全扶手、樓梯照明、夜燈、防滑浴室墊子和浴缸扶手。撥打下面 Health Connection 電話號碼索要一份《您的預防跌倒指南》。

## 11. 多與朋友在一起

研究表明、孤獨和較少活動的人會有較多跌倒和嚴重受傷的情況。

## 12. 避免匆忙

匆忙會增加您跌倒的風險，不要急，慢慢來。

### 健康變老 – 取決於您的行動！

Tips to Prevent Falls for Older Adults Traditional Chinese

Last revised: May 2014

1-800-361-5653

TTY 1-866-252-9933



York Region Health Connection

Community and Health Services

Public Health

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