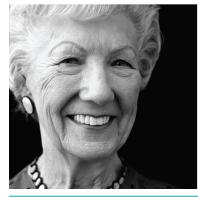


「我們在經常散步時, 感到更加強壯, 而且我們的世界 觀也更加積極。」 許多時候,摔倒是可以預 防。通過某些改變,您可 減少摔倒的機會。

您為了防止摔倒而能 夠做的四件事情:

- 1開始一項定期鍛煉計劃
- ②請您的健康護理提 供者檢查您的藥物
- 3 接受視力檢查
- 4 提高住宅的安全

您可如何







預防摔倒





Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention

欲知詳情,請洽:

Centers for Disease Control and Prevention
770-488-1506
www.cdc.gov/injury







您為了防止摔倒而能 夠做的四件事情:

1 開始一項定期鍛煉計劃

鍛煉是減少摔倒的機會的最重要的方法之一。鍛煉使您更加強 壯,並幫助您感覺更好。改善平衡 及協調的鍛煉 (如太極拳) 幫助作 用最大。

缺乏鍛煉會導致身體虛弱,從而增加您摔倒的機會。

詢問您的醫生或健康護理提供者何種類型的鍛煉計劃對您最為合 適。

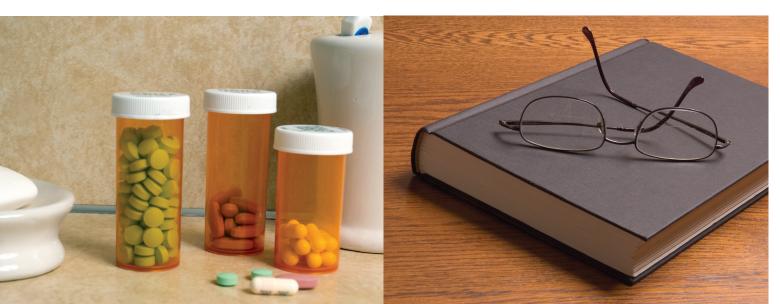
② 請您的健康護理提供者檢 查您的藥物

請您的醫生或藥劑師檢查您服用的所有藥物,甚至檢查非處方藥物。隨著您的年齡增加,藥物在體內生效的方式可能會改變。某些藥物或藥物組合會使您瞌睡或頭量,從而增加您摔倒的風險。

3 接受視力檢查

每年至少由眼科醫生檢查一次您的視力。您可能佩戴了不合適的眼鏡,或罹患白內障或青光眼等疾病,使您的視力受限。視力不佳可能會增加您摔倒的風險。

「我以為自己太老, 不能夠學太極拳了。 但是,我很喜歡上太極 拳的課,我的平衡能力 也好了很多。」



4 提高住宅的安全

大約有一半人的摔倒是在家中發生的。為了提高住宅的安全:

- □ 從樓梯及走廊通道拿掉會使您 絆倒的東西(如紙張、書籍、衣服 和鞋子)。
- ─ 將所有小地毯拿走,或使用雙面膠帶.防止小地毯滑動。
- 將您經常使用的東西放在不需用梯凳就能夠很容易伸手拿到的 櫃櫃中。
- □ 在您的馬桶、浴缸或淋浴室旁 安裝扶手桿。
- □ 在浴缸或淋浴室地板上安設防滑橡膠墊。
- □ 改善家中照明。隨著您的年齡增加,您需要更加明亮的電燈,才能夠看清。懸掛質地較輕的窗簾,以減少反光。
- □ 在所有樓梯上安裝扶手及電燈。
- □ 在屋內外都要穿鞋。避免光腳 或穿拖鞋。