

Chinese Simplified

独立生活指南 Your Guide to Independent Living

注意安全,谨防摔倒受伤 Keeping you safe from falls and injuries



由菲莎卫生局"长者摔倒及受伤预防"编写 fallsprevention@fraserhealth.ca

Print Shop # 264408 (May 2015) Chinese Simplified

独立生活指南 Your Guide to Independent Living

目录 Table of Contents

您是否面临摔倒的风险?	1
如何降低摔倒的风险	2
让您的家变得更安全	3
摔倒后如何安全起身	4
帮助您降低摔倒及受伤风险的活动	5
居家锻炼计划	6 - 7
社区资源	8



独立生活指南 - 您是否面临摔倒的风险?

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

每年,三分之一的长者会发生一次或多次摔倒,且大部分都发生于在家里进行日常活动的时候。

以下信息, 您了解吗?

- 对长者而言,摔倒是导致受伤的最普遍的原因,也是第六大导致死亡的原因。
- 因摔倒而髋骨骨折的人,每10个就有2个 在伤后一年内死亡。
- 每 10 个髋骨骨折的人当中有 5 个在受伤后 无法象以前一样料理自己的日常生活。
- 女士因摔倒而住院的风险是男士的三倍。
- 在长者护理中心居住的老人,每10位中有4 位因为摔倒而接受长期护理服务。

完成"摔倒风险调查"

请完成下面的"摔倒风险调查",测算一下 您的摔倒风险指数。

请按下面的说明完成调查:

- 1. 如果您符合表中描述的情况,请在方格中打 勾。
- 2. 与您情况相符的描述有相对应的分值,把它们加起来,计算出总分。

摔倒风险调查

2	过去六个月我曾经摔倒过。
2	我平时使用或已经被建议使用手杖或 助行器。
1	走路时,我有时觉得不稳。
1	在家里走动时,我要扶着家具。
1	我担心自己会摔倒。
1	我需要用手助力才能从椅子上站起 来。
1	我觉得抬脚跨上人行道时比较费力。
1	我经常要急着上洗手间。
1	我的脚失去了部分知觉。
1	我日常服用一些药物,有时令我感觉 头晕,或者比平常更容易觉得疲乏。
1	我服用药物帮助睡眠或者改善情绪。
1	我经常感觉伤心或沮丧。
	总分

如果您的总分为4分或以上,请带上这份调查 表去见您的医生,与医生讨论该如何降低您摔倒 的风险。



独立生活指南-如何降低摔倒的风险

Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

以下这些方法可以帮助您保持强健,降低摔倒的 风险。

开始进行有规律的锻炼

- 您可以进行一些能改善身体平衡及协调性的 锻炼,例如参加您所在的社区中心举办的太 极班,或者参加菲莎卫生局举办的'Get Up &Go!'("站起来我们走")的健身班。如 果您想要了解更多'Get Up and Go!'的健身 班,可以参考第5页"帮助您降低摔倒及受 伤风险的锻炼项目",。
- 缺乏锻炼会导致身体疲弱。
- 锻炼会让您变得更强壮,并且让您感觉更好。请参考第6-7页有关身体锻炼的建议。



"积极运动是降低摔倒风险的最有效的方法 之一。"

请您的医护人员重新评估您日常服用的药物

• 请医生或药剂师检查您的药物,看看是否有药物令您头晕、瞌睡,有摔倒的风险。



• 随着您的年岁增长,药物在您身体里产生的作用可能会变化。建议您定期约见家庭医生或药剂师,以便他们检查您服用的药物。

检查视力

- 每年至少做一次视力检查。
- 也许您佩戴的眼镜并不合适;或者因青光眼、白内障等症状而使您的视力受影响。

让您的家居变得更安全

- 请完成第3页的调查表,看是否可采取一些措施使您的家居更安全。
- 拿走小块地毯,或者使用双面黏胶以防止地毯滑移。
- 无论在室内或室外都穿鞋。穿具有防滑鞋底 且包住脚跟的、大小合适的拖鞋。尽量不要 光脚行走或仅穿着袜子行走。
- 改善家里的灯光照明。



独立生活指南 - 让您的家变得更安全

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

请完成下表所列事项, 让您的家变得更安全。

倭	梯及台阶	厨.	房
	楼梯的顶部及底部两端均设置电灯开关。确 保楼梯照明充足。		将常用的物品放置在容易拿的地方,将较重 的物品放置在较低的橱柜中。
	检查并确保楼梯妥善维修,无堆放杂物,台		避免使用地板蜡,或尽量使用防滑地板蜡。
	阶的表面作防滑处理。		一旦有东西洒在地板上,立即擦拭干净,防
	台阶的边缘用颜色鲜明的防滑胶条或涂料进 行标记。		止滑倒。
	至少在楼梯一侧,从上到下,安装牢固的扶 手栏杆。	起	居区域 确保走道上没有电话线或电器电线等。
	上、下楼梯时请摘除您阅读时戴的眼镜。		合理摆放家具,确保您进出的通道上没有阻 碍。
	切勿在上、下楼梯时着急匆忙。		配备无绳电话,且放在随手可取的地方。
卧	室		A.
	在从床上伸手可及的范围内放一盏灯。可以	浴	
	考虑配备一个击掌声控的手电筒或台灯。		淋浴及浴缸周围区域使用防滑脚垫。在淋浴区内及浴缸内刷上防滑条或放置粘性防滑
	床的高度应该合宜,方便上下床。较硬的床垫会让上下床更容易些。		条。
	床边配备一个无绳电话。		将肥皂、洗发水及毛巾放在伸手可及的地 方,避免取用时弯腰或伸手去够。
	确保从睡床到浴室之间的通道畅通,无杂物 阻碍。		在浴缸、淋浴间、坐厕处安装扶手杆。
	确保床上用品不会掉落在地板上而导致踩踏滑倒。		如果使用坐厕时起身或坐下有困难,请考虑 使用带有升高座椅的坐厕。
	将助行器放在从床上伸手可及、方便取用的 位置。		考虑使用浴椅,以便淋浴或盆浴时均可以坐 着进行。
	睡醒后,在床沿静坐一分钟之后再站起来。		



独立生活指南 - 摔倒后如何安全起身

Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. 在地上静躺几分钟,对情况进行评估。摔倒 后保持冷静十分重要。只有当您确定可以安 全地爬起时,才尝试起身。



2. 缓慢地用手肘支撑起身体,然后抬起头。保持这个姿势,安静片刻,以防头晕。



3. 缓慢地将重心放到手部及膝盖上。观察四周,寻找周围可以支撑的牢固的家具,例如一把椅子,向它靠近。



4. 把双手放在稳固的座椅面上,扶好。一只脚 向前移,然后平踩在地板上。另一个膝盖应 仍旧跪在地上。



5. 借助座椅的支撑,缓慢地 向上移动变成站立的姿 势。双手继续支撑在座椅 上,安静片刻,让血压调 整好。

6. 转身, 然后慢慢地坐下。



接下来几分钟保持坐姿。 看您自己的感觉如何。如 果需要帮助,就打电话求助。即便您觉得一 切正常,仍旧有必要告知他人刚刚发生的摔 倒事件。也许您已受伤,但却毫无觉察。



图由片 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK(www.bhps.org.uk/falls)授权使用, 选编自 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK and HealthLinkBC



独立生活指南 - 帮助您降低摔倒及受伤风险的活动

Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries



Get Up & Go! 健身班

如果您已经达到或超过65岁,并且在保持身体 平衡及行动方面有困难,您可以放心地参加这个 健身班。如果报了名,接下来10周的时间您每 周要上2次课。上课的时候,您会学到一些专 门设计的、帮助改善您的体力、身体平衡能力及 协调能力的练习动作。一段时间之后,您会发现 自己日常活动的能力和独立生活能力得到了改 善,生活质量也提高了。

以往参加过这个健身班的学员评价说:

- "我的平衡能力改善了。"
- "我对自己的能力更有信心了。"
- "我进行日常活动的能力增强了。"

预防摔倒流动诊所(Falls Prevention Mobile Clinic)

如果您曾经摔倒过,或者在"摔倒风险调查"

(第1页)的得分超过4分,那您可以到"预防摔倒流动诊所"就诊。

即使您未曾摔倒,仍可以 到诊所预约,只是您需要 先约见您的医生,了解一 下去这个诊所是否对您有 帮助。



您在这个诊所的就诊时间为 90 分钟。在这期间,您会见到运动机能师、药剂师以及理疗师。 他们将会:

- 为您检查血压、视力、体力以及身体平衡能力。
- 询问您过去摔倒的经历,了解您服用的药物,身体的疼痛情况等。
- 针对您的需求,为您量身定制一个适合您的运动计划。
- 提供诊疗总结报告及建议,供您和您的家庭 医生参考。

报名参加健身班或预约预防摔倒流动诊所,请找一位会说英语的人士帮助您联络:

电话: 604-587-7866

电子邮箱: fallsprevention@fraserhealth.ca



独立生活指南 - 居家锻炼计划

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

您应该只选择那些您觉得安全且能轻松完成 的运动。

慢慢地开始。从一至两个动作开始,重复进行几次。在早上、下午及晚上各做几次,避免一次完成所有运动量。

如果某个运动动作导致您身体的疼痛加剧或明显 的呼吸急促,则应该减少做的次数,或者停止这 个动作,并且将情况告知您的医生。

慢慢地,当您变得越来越健壮之后,可以逐渐减少您手部的支撑。您可以尝试从两只手完全支撑,过渡到先用一只手加另一只手的几个手指,再到两只手各用几个手指,再到只用一只手支撑,再到只用一只手的几个手指支撑。最终,可以尝试双手放开水池,举在水池的上方。

缓慢的脚掌拍地 (也可以坐着完成)

- 1. 面对水池站立。双手扶稳。
- 2. 脚跟着地,抬起脚尖。保持姿势,然后放松。
- 3. 缓慢地用另一只脚重复这个动 作。
- 4. 两脚交替进行这个动作,每只脚3到5次。
- 5. 逐渐增加次数,直至您可以持续2分钟进行这个动作。

渐进建议:尝试逐渐减少手部的支撑。

踮脚尖 (也可以坐着完成)

- 1. 面对水池站立。双手扶稳。
- 2. 双脚同时踮起脚尖。
- 3. 慢慢放下脚跟。
- 4. 如果可以,重复3到5次。
- 5. 慢慢地每隔几天增加一次, 直至您能连续做 15 次。

渐进建议:尝试逐渐减少手部的 支撑。



微蹲

(只是稍稍下蹲。切勿太大幅度屈膝。)

- 1. 双脚分开,面对水池站立。 双手扶稳。
- 2. 微微屈膝。脚跟着地。 切记:不要太大幅度屈膝, 只需微蹲而已。
- 3. 如果可以,保持这个姿势几 秒钟。
- 4. 站直。
- 5. 重复3到5次。
- 6. 逐渐地每隔几天或一周增加一次,直至您能 持续做 15 次为止。

渐进建议:尝试逐渐减少手部的支撑。





原地踏步 (也可以坐着完成)

- 1. 面对水池站立。双手扶稳。
- 2. 原地踏步 10 秒钟。
- 3. 逐渐将踏步时间增加到 2 分钟。

渐进建议: 开始时,在家里连续不停地走步3到4分钟。使用您平时惯常使用的助行工具。



坐立练习

- 1. 在扶手椅上坐稳。如果需要,可以将助行器放在面前,锁住刹车。如果需要,可以臀部前移,靠近座椅的前沿。
- 2. 双脚靠近座椅。如果需 *交* 要,可以把双手放在座椅扶手上。
- 3. 身体前倾, 然后站立。
- 4. 站立几秒钟,如需支撑,可以扶住助行器。
- 5. 双手后移,握紧座椅扶手;身体前倾,慢慢 将身体降低,坐进扶手椅。
- 6. 起立、坐下3到5次。每隔几天或一周增加一次,直至您可以连续做15次为止。

渐进建议:尝试逐渐减少手部的支撑,直至您可以完全不借助手臂起立及坐下。

内容及图片选编自 the Primary Care Package,由卑诗省卫生厅授权使用。

交替后踢腿

- 1. 面对水池站立。双手扶稳。
- 2. 向后抬起一条腿,膝盖绷直。
- 3. 回到开始时的姿势。
- 4. 换另一条腿重复这个动作。 双腿持续交替进行,各重复 3到5次。逐渐地每隔几天或一周增加一次。

渐进建议:尝试逐渐减少手部的支撑。

交替侧踢腿

- 1. 面对水池站立。双手扶稳。
- 2. 脚尖朝前,不要朝外或内, 一条腿从侧面抬起。
- 3. 如果可以,保持姿势,几秒 钟后慢慢把腿放下。
- 4. 另一条腿重复这个动作,然 后双腿持续交替进行,各做 3到5次。逐渐地每隔几天 或一周增加一次。

新讲建议: 尝试逐渐减少手部的支撑。



如果您需要了解更多关于这些锻炼计划的 资讯,请找一位会说英语的人士帮助您联 络:

电话: 604-587-7866

电子邮箱: fallsprevention@fraserhealth.ca

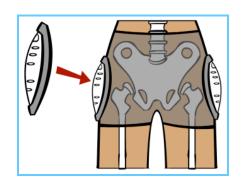


独立生活指南 - 社区资源

Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

护髋裤

护髓裤是指带有特制保护软垫的裤子(底裤,短裤或长裤),可以在您摔倒时保护您的髋部。



护髋裤可以在摔倒时吸收撞击,将撞击力从骨头上转移出去。护髋裤可以将髋骨骨折的风险降低高达 80%!

经菲莎卫生局认可的护髋裤品牌为 **HipSaver** 和 **SafeHip**。

购买时,请量一量臀部最宽处,以确保护髋裤穿着舒适。

如需了解何处购买护髋裤,请找一位会说英语的人士帮助您联系:

电话: 604-587-7866

电子邮箱: fallsprevention@fraserhealth.ca

生命热线 (Lifeline)

生命热线(Lifeline)是一个个人的紧急呼救服务,为您提供每周7天、每天24小时的全天候紧急协助。

它为您及您的家人提供安 心保障,只要触动按钮, 您就会立即得到帮助。

如需了解更多资讯,请联系:



图片由 Phillips Lifeline 提供

604-517-8617	本拿比到兰里 高贵林到白石
604-854-5991	Abbotsford (阿伯斯福) 到 Hope(希望镇)

电子邮箱: lifeline@fraserhealth.ca

交通接送 HandyDART

HandyDART 提供门到门的拼车接送服务,可以让您的出行变得更方便。这些带特别装置的车辆运送需要协



图片由 TransLink 提供

助的乘客,方便他们使用公共交通

预定行程或者取消预定,请拨打:

604-575-6600	本拿比到兰里 高贵林到白石		
604-855-0080	Abbotsford (阿伯斯福) 和 Mission(米逊)		
604-795-5121	Chilliwack(契利瓦克)		