

獨立生活指南 – 幫助您降低摔倒及受傷風險的活動

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



Get Up & Go! 健身班

如果您已經達到或超過 65 歲，並且在保持身體平衡及行動方面有困難，您可以放心地參加這個健身班。如果報了名，接下來 10 周的時間您每周要上 2 次課。上課的時候，您會學到一些專門設計的、幫助改善您的體力、身體平衡能力及協調能力的練習動作。一段時間之後，您會發現自己日常活動的能力和獨立生活能力得到了改善，生活質量也提高了。

以往參加過這個健身班的學員評價說：

- “我的平衡能力改善了。”
- “我對自己的能力更有信心了。”
- “我進行日常活動的能力增強了。”

預防摔倒流動診所 (Falls Prevention Mobile Clinic)

如果您曾經摔倒過，或者在“摔倒風險調查”(第 1 頁)的得分超過 4 分，那您可以到“預防摔倒流動診所”就診。

即使您未曾摔倒，仍可以到診所預約，只是您需要先約見您的醫生，瞭解一下去這個診所是否對您有幫助。



您在這個診所的就診時間為 90 分鐘。在這期間，您會見到運動機能師、藥劑師以及理療師。

他們將會：

- 為您檢查血壓、視力、體力以及身體平衡能力。
- 詢問您過去摔倒的經歷，瞭解您服用的藥物，身體的疼痛情況等。
- 針對您的需求，為您量身定制一個適合您的運動計劃。
- 提供診療總結報告及建議，供您和您的家庭醫生參考。

報名參加健身班或預約預防摔倒流動診所，請找一位會說英語的人士幫助您聯絡：

電話： 604-587-7866

電子郵箱： fallsprevention@fraserhealth.ca