

## 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