

## 獨立生活指南 - 如何降低摔倒的風險

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

以下這些方法可以幫助您保持強健，降低摔倒的風險。

#### 開始進行有規律的鍛煉

- 您可以進行一些能改善身體平衡及協調性的鍛煉，例如參加您所在的社區中心舉辦的太極班，或者參加菲莎衛生局舉辦的 **‘Get Up & Go!’**（“站起來我們走”）的健身班。如果您想要瞭解更多 **‘Get Up and Go!’** 的健身班，可以參考第 5 頁“幫助您降低摔倒及受傷風險的鍛煉項目”。
- 缺乏鍛煉會導致身體疲弱。
- 鍛煉會讓您變得更強壯，並且讓您感覺更好。請參考第 6-7 頁有關身體鍛煉的建議。



**“積極運動是降低摔倒風險的最有效的方法之一。”**

#### 請您的醫護人員重新評估您日常服用的藥物

- 請醫生或藥劑師檢查您的藥物，看看是否有藥物令您頭暈、瞌睡，有摔倒的風險。



- 隨著您的年歲增長，藥物在您身體裡產生的作用可能會變化。建議您定期約見家庭醫生或藥劑師，以便他們檢查您服用的藥物。

#### 檢查視力

- 每年至少做一次視力檢查。
- 也許您佩戴的眼鏡並不合適；或者因青光眼、白內障等症狀而使您的視力受影響。

#### 讓您的家居變得更安全

- 請完成第 3 頁的調查表，看是否可採取一些措施使您的家居更安全。
- 拿走小塊地毯，或者使用雙面黏膠以防止地毯滑移。
- 無論在室內或室外都穿鞋。穿具有防滑鞋底且包住腳跟的、大小合適的拖鞋。盡量不要光腳行走或僅穿著襪子行走。
- 改善家裡的燈光照明。