

## 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。