

掌控您的健康： 防止跌倒的 6 个步骤

每 11 秒就会有一名老年人因跌倒受伤而送至急诊室。多数跌倒均可预防。

遵循这些建议来保持安全！

 <p>1 获得良好的平衡感和寻找一个锻炼计划</p> <p>锻炼身体的平衡性、力量感和柔韧性。联系您当地的老龄问题地区机构，以寻求转介。找到您偏好的计划，并带上朋友一起。</p>	 <p>2 咨询您的医疗保健提供者</p> <p>要求对您的跌倒风险进行评估。分享您近期跌倒的情况。</p>
 <p>3 定期与您的医生或药剂师一同审查您的药物</p> <p>确保副作用不会增加您跌倒的风险。仅遵医嘱服用药物。</p>	 <p>4 每年检查您的视力和听力情况，更换您的眼镜</p> <p>眼睛和耳朵是您稳步行走的关键。</p>
 <p>5 居家安全</p> <p>消除可能导致绊倒的危险，扩大照明范围、确保楼梯的安全系数，以及在关键区域安装抓杆。</p>	 <p>6 和家人交谈</p> <p>争取家人的支持，采取简单步骤以保证安全。预防跌倒不只是老年人的问题。</p>

如需了解更多信息，请访问
ncoa.org/FallsPrevention。

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
ncoa.org | @NCOAging | ©2021 | 保留所有权利。

ncoa
national council on aging