


掌控您的健康： 防止跌倒的 6 個步驟

每 11 秒就會有一名老年人因跌倒受傷而送至急診室。多數跌倒均可預防。

遵循這些建議來保持安全！

 <p>1 獲得良好的平衡感和尋找一個鍛煉計畫</p> <p>鍛煉身體的平衡性、力量感和柔韌性。聯絡您當地的老齡問題地區機構，以尋求轉介。找到您偏好的計畫，並帶上朋友一起。</p>	 <p>2 諮詢您的醫療保健提供者</p> <p>要求對您的跌倒風險進行評估。分享您近期跌倒的情況。</p>
 <p>3 定期與您的醫生或藥劑師一同審查您的藥物</p> <p>確保副作用不會增加您跌倒的風險。僅遵醫囑服用藥物。</p>	 <p>4 每年檢查您的視力和聽力情況，更換您的眼鏡</p> <p>眼睛和耳朵是您穩步行走的關鍵。</p>
 <p>5 居家安全</p> <p>消除可能導致絆倒的危險，擴大照明範圍、確保樓梯的安全係數，以及在關鍵區域安裝扶手。</p>	 <p>6 和家人交談</p> <p>爭取家人的支持，採取簡單步驟以保證安全。預防跌倒不只是老年人的問題。</p>

如需瞭解更多資訊，請訪問
ncoa.org/FallsPrevention。

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

ncoa
national council on aging