

穿著合適的鞋



- 在室內和室外穿著合適的低跟及鞋底防滑的鞋。
- 選擇有鞋帶的鞋，不要穿懶佬鞋。如果你縛鞋帶有困難，可選擇自動黏貼的鞋。

避免匆匆忙忙



- 預早計劃事情。預料可能發生的事情並安排處理的方法。
- 時常預備充足的時間去處理你的事情。
- 導致跌倒的最大原因是匆忙。匆忙是由於缺乏充足的準備及安排。

跌倒的數據

- 每年每三位年長的成年人或長者中有一個會跌倒。其中一半跌倒過的成年人或長者在六個月內再次跌倒。
- 在安省，
 - ❖ 每十分鐘最少有一位長者進入急症室。
 - ❖ 每三十分鐘最少有一位長者入醫院留醫。
- 因害怕跌倒而減少活動，會導致跌倒的風險增加。你應該維持適中的活動。



有關預防跌倒的資料詳情 請聯絡：

你的醫護人員

多倫多公共衛生署

電話：(416) 338-7600

網頁：www.toronto.ca

聖保羅中心

3333 Finch Avenue East

電話：416 - 493 - 3333 (內線 227)

網頁：www.splc.ca



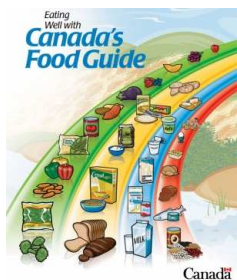
你
可以
預防跌倒

每天多做活動



- 每天做有氧運動最少二十分鐘，例如輕快地步行。
- 體能活動能維持及增加肌肉力量，改善身體的平衡及靈活性。
- 參考“加拿大長者活動指南”
Canada's Physical Activity Guide for Older Adults.

健康飲食



- 定時進食。均衡飲食能令你體力充沛。
- 不定時進食會引致身體疲乏及暈眩。
- 參考“加拿大食品指南”
Canada's Food Guide.

監測你的視力及聽覺



- 定期檢查你的視覺及聽力。
- 如果你需要帶眼鏡或助聽器，記住帶上。
- 視覺模糊或聽力不好的人比較容易跌倒。

認識你服用的藥物



- 保存一份列出服用藥物的清單，並定時讓你的醫護人員檢查那份清單。
- 有些藥物會引致暈眩及疲乏，影響你的知覺力及平衡。

保持家居安全



- 裝置家居安全設備，例如扶手，防滑地面，及夜明燈。
- 清除家居雜物。
- 百份之六十的跌倒是在家中發生，特別是在廚房，樓梯及浴室。

正確使用步行輔助器



- 如果你需要使用手杖或助行器，確保步行輔助器操作正常及適合你個人的需要。
- 諮詢物理治療師為你處方適合你的步行輔助器。