

預防跌倒



Lifeline 生命連線帶給您 安心與獨立的生活

- 讓您在熟悉的家中安居。
- 友善與迅速的服務一觸可及，一天24小時，全年無休。
- 使您與您的家人過著安心的生活。

了解跌倒的風險

跌倒是長輩最大的健康威脅

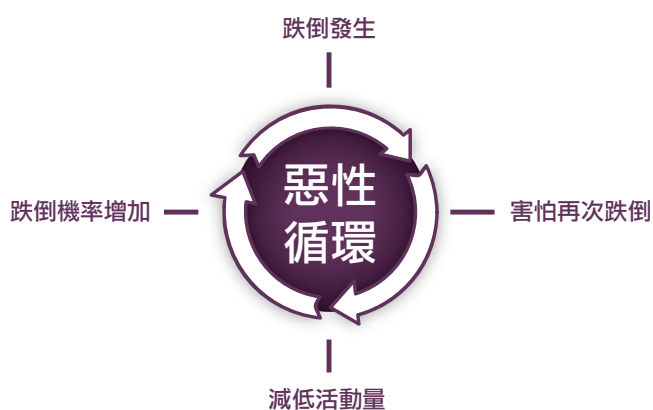
據估計一年當中有超過三分之一的65歲以上長者會發生跌倒意外，跌倒的機率更隨著年齡增長而急遽升高。這些意外經常導致嚴重傷害，如髖關節、手腕、脊椎骨折，甚至死亡。跌倒將剝奪長者的自主能力，使他們被迫住進安養院，或其他受到監管的生活方式。

預防跌倒輕而易舉

許多跌倒的狀況都是可以預防的，第一步就是克服恐懼，並將其轉變成為預防跌倒的助力。請與您的醫師相談，並使用本摺頁中的檢查表，來幫您降低跌倒的風險。

越害怕跌倒就越容易跌倒

活動量的減少會導致體能的喪失、肌力降低、平衡問題、整體健康的下降，還經常伴隨憂鬱。這都將讓您再次跌倒的機率大增，形成惡性循環。



長者常見的疾患都會增加跌倒的風險

心臟病、中風、帕金森氏症、低血壓 會導致暈眩、失去平衡與疲勞。

糖尿病 會導致雙足失去知覺。

關節炎 造成四肢失去靈活，難以維持平衡。

慢性肺病 即使只是輕輕使力都會造成呼吸困難、虛弱無力。

視力退化 如青光眼及白內障。

長期藥物治療 也可能是增加風險的因素，尤其是幫助睡眠、抗憂鬱、紓緩壓力及心臟病的藥物。

預防跌倒的秘訣

越多肯定的答案，表示您跌倒的風險越低。

您是否經常運動？

☐是 ☐否

適時適量的運動能幫助您增加肌力與平衡感，您的家庭醫師能為您提供適合的運動規劃。

您是否維持規律、均衡的飲食？

☐是 ☐否

好的營養能給您充沛的體力以及堅強的骨骼。若您的醫師允許，請記得攝取鈣質及維他命D。

您是否做過居家安全檢查？

☐是 ☐否

消除明顯的安全死角〔例如照明不良、翻起的地毯或堆放的雜物〕。加裝輔助設施〔例如扶手、止滑墊、與小夜燈〕。

您總是謹慎小心的行動？

☐是 ☐否

思考你的每個動作，尤其是在陌生的環境裡。當您從椅子起身時，先原地站立幾秒鐘再開始走動。

您的鞋子是否合腳？

☐是 ☐否

請選擇堅固、低跟、具有防滑鞋底的鞋子。並確定鞋子的尺寸適合您。

您的醫師是否了解您正在使用的藥物？

☐是 ☐否

記得讓您的醫師知道您正在服用的任何處方藥以及成藥，這可以幫助他們評估各種藥物之間的利害關係。

您是否有與您的醫師談過跌倒的擔憂？

☐是 ☐否

如果您最近有跌倒、暈眩、或視力不佳的狀況，請與您的醫師討論這些狀況，他們會提供您相關的平衡訓練、物理治療等，來幫助您安全行走以及在跌倒後再站起來。

您是否有使用緊急救援系統？

☐是 ☐否

擁有一觸可及的即時救援服務相伴，能讓您更有自信的在家中四處活動。

請立即來電洽詢！
0809-088-999

或造訪我們的網站
www.lifeline.net.tw