



预防跌倒

Falls prevention



您可以采取一些措施降低跌倒风险，包括进行体育锻炼、管理药物以及尽可能确保您的家和周围环境的安全。

每年，至少有三分之一的 65 岁及以上人群会跌倒一次或多次。虽然多数跌倒事件不会造成受伤，但将近五分之一的跌倒情况需要就医或住院治疗。即使跌倒时并未受伤，也可能影响您的信心，导致您因担忧而放弃原本喜欢的活动。

如果您担心自己会跌倒、曾经跌倒过、认识有过跌倒经历的人，或者感到站立不稳，您都可以采取许多方法来重建信心、保持活跃。

降低跌倒风险

有许多方法可以帮助您维持独立生活，并减少跌倒的风险。



您的平衡能力

通过规律运动（尤其是平衡训练），可以提升您的平衡力和协调性。您可以向运动生理学家或物理治疗师咨询如何进行平衡训练。



您的骨骼和肌肉

均衡的饮食和负重锻炼有助于身体健康，增强骨骼和肌肉力量，并提供足够的日常能量。确保体内维生素 D 水平充足，有助于骨骼和肌肉强健。



您的足部健康

照顾好双脚有助于保持活跃和独立生活能力。足部问题并不是衰老的正常现象，它们可能是某些严重健康问题的早期信号。

穿合适的鞋子也能帮助保护双脚，选择适合您的脚型和活动类型的鞋款非常重要。鞋子的前脚掌区域应足够宽，鞋跟应低或无跟，并配有防滑鞋底。定期接受足科检查，有助于预防和减少足部问题。





您的视力

随着年龄增长，眼睛功能会发生变化，可能导致视物模糊或光线适应能力下降。早期发现有助于改善眼部健康——75% 的眼部疾病可通过早期发现得到预防或治疗。每两年让验光师检查一次视力。



您的药物

定期就医，与医生或健康专业人员沟通，确保您的健康状况得到良好管理。



如需获得运动支持以降低跌倒风险，请联系**健康信息及指导服务 (Get Healthy Service)** 的健康教练，电话 1300 806 258，或访问：
www.gethealthynsw.com.au

身体活动

越是保持活跃，就越有可能维持良好的平衡力、强健的肌肉和灵活的关节。

提升平衡能力是减少跌倒风险最有效的方法之一。您可以尝试以下简单的居家锻炼：

- 单腿站立或脚跟到脚尖行走
- 不借助手的情况下，从椅子上站起来
- 练习太极拳或参加系统性的平衡训练课程

跌倒预防课程可让您在专业人士指导下学习增强平衡力和肌肉的方法。



您可以在新南威尔士州活跃与健康 (NSW Active and Healthy) 网站上搜索您所在地区的团体锻炼计划和跌倒预防计划：activeandhealthy.nsw.gov.au

所有防跌倒计划在其列表旁边都会标有“FP”符号。

改善家中及周边的安全

- 保持良好**照明**，尤其是夜间时段的卧室至浴室通道，以及家中任何台阶或楼梯附近。
- 确保**通道和走廊**畅通无阻、光线充足。
- 检查**垫子和地毯**是否固定良好，并确保没有破损或褶皱。在所有垫子和地毯下贴上防滑胶条，或将其移除。
- 在台阶附近和浴室中安装**扶手**（毛巾架不够稳固，不能作为扶手使用）。
- 在户外台阶的边缘做**标记**（如使用白色油漆），以便更容易被看到。
- 修复破损、不平整或开裂的**小路**、露台或其他步行区域。如发现人行道破裂，请报告给当地市政部门。



提示

向职业治疗师咨询让您的家更安全的方法。



My Aged Care 可为您提供以下服务和信息：

- 不同类型的老年护理服务
- 您是否符合服务资格
- 推荐能满足您需求的服务提供商
- 您需要承担的老年护理费用部分

要符合 My Aged Care 资格，您必须年满 65 岁（原住民为 50 岁或以上）。

如需了解更多信息并注册账户，请访问：
myagedcare.gov.au 或致电 **1800 200 422**
(工作日早上 8:00 - 下午 8:00，周六早上 10:00 - 下午 2:00)。



药物管理

无论是否凭处方购买，药物都有多种形式，包括药片、胶囊、透皮贴剂、液体、眼药水、喷雾剂、吸入器、乳膏、栓剂和注射剂。考虑您服用的所有药物，包括医生开的药物或从药店、超市或保健食品商店购买的药物，例如天然产品或补剂。

服用某些药物（或多种药物混合）可能会带来副作用，如头晕或嗜睡，增加跌倒风险。

以下类型药物尤其可能引起跌倒：

- 抗焦虑药物
- 抗抑郁药物
- 镇静催眠药

安全有效地管理您的药物。严格按照处方服用药物，并每年接受健康专家的检查。



提示

Webster packs 是一种药物分装盒，按时间分格整理每个时间段需服用的药物。Webster pack 有助于您按时按量服药。



提示

列出您服用的所有药物并提供给您的医生或药剂师。

药物清单

您需要记录的信息：

- 药品名称
- 剂量
- 每次服用量
- 频率和时间
- 服用原因
- 是否有药物过敏反应

如果在家摔倒怎么办

提前计划好跌倒时该做什么，不仅能帮助您应对紧急情况，也能让家人和朋友更安心。

制定计划以获得帮助

一个完善的应急计划应包括如何呼救以及救援人员如何能及时到达您身边。

- **为了保障安全**，您可以考虑使用在紧急情况下可自动发出警报的设备。
- **准备好电话、自动拨号器、便携式报警器或对讲系统**放在矮桌子上，以防难以起身。
- **清楚自己应联系谁寻求帮助**。将亲友的电话号码列表放在电话附近，或储存在手机中，方便快速联系。
- **请提前与信任的亲友约定应急入户方式**。您可以将备用钥匙留给住在附近的朋友、邻居或亲戚，或放在外面的密码箱中。



提示

尽可能保持每日人际互动

如果您在家中摔倒：

1. 不要惊慌，先静躺几分钟，尽量保持冷静。
2. 检查自己身体的状况。如果没有严重受伤，可以尝试起身。如果无法起身，请呼救。**拨打 000** 紧急求助电话。

如果您能自己站起来：

1. 先翻身侧卧，再慢慢转为爬行姿势。
2. 爬向一个稳固的家具，比如沙发椅、沙发或床。
3. 跪起后，用双手稳稳抓住家具支撑。
4. 用最有力的腿和手臂支撑身体向上推起。
5. 坐在家具上，直到您恢复稳定，可以安全移动。

如果您无法自己站起来：

1. 尽量爬行或拖动身体，寻找任何可以保暖的东西，如毛毯、毛巾或衣物，在等待救援时保持温暖。
2. 如果您有个人报警器，请使用它；或者用拐杖等能发出响声的物品敲击墙壁，以引起邻居注意。
3. 保持体温，耐心等待救援。如果可能，稍后可以再次尝试起身。



重要提示

如果发生跌倒，请尽快就医，检查是否受伤，并确认是否有潜在的医疗原因导致跌倒。

