



預防跌倒

Falls prevention



您可以透過進行身體活動、妥善管理藥物，以及提升家居和周邊環境的安全性，有效降低跌倒風險。

每年約有三分之一年滿 65 歲或以上的人士曾經跌倒一次或多次。雖然不少跌倒事件沒有造成受傷，但接近五分之一的個案需要就醫或入院治療。就算跌倒沒受傷，也可能影響您的信心，甚至因為害怕再跌倒而放棄喜愛的活動。

如果您曾跌倒、擔心摔倒、覺得站不穩，或是身邊有人跌倒過，您可以採取許多方法來增強信心，持續活動。

降低跌倒風險

您可以透過多種方法保持生活自理能力，同時降低跌倒風險。



您的平衡

透過做一些提升平衡感和協調能力的身體活動，您可以有效增強身體的穩定性。可諮詢運動生理學家或物理治療師，了解適合您的平衡訓練方法。



骨骼與肌肉健康

均衡飲食及負重運動對維持整體健康、強健骨骼與肌肉，以及提供每日所需能量都非常重要。確保體內有足夠的維他命 D，有助強化骨骼和肌肉。



您的雙腳

照顧好雙腳有助您保持活躍，維持生活自理能力。足部問題不一定因老化而起，而可能是其他潛在健康問題的早期徵兆。

穿著合腳並適合活動需要的鞋子，有助保護您的雙腳。鞋子應在腳趾位置足夠寬鬆，鞋跟應低或平，鞋底則應具防滑功能。定期接受足科檢查，有助預防足部健康問題。





您的視力

年紀漸長，視力會出現變化，可能會影響看東西的清晰度或對光線變化的適應力。及早發現有助保護視力——75% 的眼疾是可以預防或治療的。每兩年應由驗光師檢查一次眼睛。



您的藥物

定期接受醫生或醫療專業人員的檢查，有助確保病情受控。



如想提升身體活動量、減低跌倒風險，可致電
1300 806 258 聯絡**健康信息及指導服務**
(Get Healthy Service) 健康教練，或瀏覽：
www.gethealthynsw.com.au

身體活動

我們愈活躍，就愈能保持良好的平衡力、強健的肌肉和靈活的關節。

提升平衡力是預防跌倒最有效的方法之一。您可以在家中嘗試以下簡單活動：

- 單腳站立或腳跟到腳尖行走
- 不借助手的情況下，從椅子上站起來
- 練習太極或參加有系統的平衡訓練課程

防跌倒課程由具專業認證的運動教練主導，協助增強肌力與平衡能力。



您可在 NSW Active and Healthy (新南威爾斯州活躍與健康) 網站搜尋本地區的團體運動或防跌倒課程：activeandhealthy.nsw.gov.au

所有防跌倒課程的列表旁均會顯示「FP」標誌。

提升家居及周邊環境的安全性

- 確保家中有良好**照明**，特別是夜間臥室到浴室的通道，以及室內樓梯和階梯周圍。
- 確保**走廊與通道**暢通無阻，並有充足照明。
- 檢查**地墊與地毯**是否固定牢靠，無撕裂或皺摺。在所有墊子和地毯上貼防滑貼，或是乾脆拿掉。
- 在樓梯旁和洗手間安裝**扶手**（毛巾架不夠穩固，不能當扶手）。
- 在戶外台階的邊緣做**標記**（例如，用白色油漆），這樣就很容易被看到。
- 修復破損、不平整或破裂**路徑**、露台及其他步行路面。如發現人行道有破損，請向當地市政機構報告。



小貼士

可向職業治療師諮詢如何提升家中的安全性。



My Aged Care 可以協助您了解和申請不同的長者護理服務與資訊，例如：

- 各類長者護理服務的內容
- 您是否符合申請資格
- 推薦適合您需要的服務供應商
- 您需要分擔的護理費用比例

年滿 65 歲或以上（原住民為 50 歲或以上）即可申請 My Aged Care 服務。

如需了解更多資訊及登記帳戶，請瀏覽 myagedcare.gov.au 或致電 **1800 200 422**（星期一至五上午 8 時至晚上 8 時；星期六上午 10 時至下午 2 時）。



藥物管理

不論是否需要處方，藥物的形式有很多，包括藥丸、膠囊、皮膚貼片、藥水、眼藥水、噴劑、吸入劑、藥膏、栓劑及注射劑。請記得考慮您所有服用的藥物，包括醫生處方藥，以及從藥房、超市或健康食品店購買的天然或輔助性產品。

某些藥物或藥物組合可能會引起頭暈或嗜睡等副作用，從而增加跌倒的風險。

若服用治療以下症狀的藥物，可能增加跌倒風險：

- 焦慮症
- 抑鬱症
- 睡眠障礙

安全有效地管理您的藥物。嚴格按照處方服用藥物，並每年接受健康專家的檢查。



小貼士

「Webster pack」是一種藥物分裝盒，按時間分格整理每個時間段需服用的藥物。使用 Webster pack 有助您按時準確服藥。



小貼士

列出您服用的所有藥物並提供給您的醫生或藥劑師。

藥物清單

請記錄以下項目：

- 藥品名稱
- 劑量
- 每次服用量
- 服用頻率及時間
- 服用原因
- 過敏反應

如果在家跌倒怎麼辦

事先制定跌倒應對計劃不僅可讓您更有準備，也能讓家人和朋友安心。

制定計劃以獲得幫助

一個好的應急計劃將包括如何尋求幫助以及如何獲得幫助。

- **為了保護自己**，可考慮使用在緊急情況下可發出警報的裝置。
- **在矮桌上放置電話、自動撥號器、手提式警報器或對講機**，以便即使難以起身也觸手可及。
- **知道在緊急時應聯絡誰也非常重要**。將家人和朋友的電話號碼清單放在電話旁，或儲存在手機中以便快速撥打。
- **同時讓可信賴的家人或朋友知道萬一您無法開門，他們如何能夠進入您家中**。您可將備用鑰匙交給住在附近的朋友、鄰居或親戚，或放在戶外的密碼鎖盒中。



小貼士

盡量每天與他人保持聯絡。

如果您在家中跌倒：

1. 請勿驚慌，先靜止幾分鐘，盡量保持冷靜。
2. 檢查自己是否有受傷。如無明顯重傷，可考慮嘗試站起來。如果無法自行起身，請立即呼救。**如情況緊急，請撥打 000 尋求緊急支援。**

如果您可以自行起身：

1. 翻身側臥並嘗試採取爬行姿勢。
2. 爬向穩定的家具，例如躺椅、沙發或床。
3. 跪起並牢牢抓住家具。
4. 用較有力的腿和手臂支撐，向上推起身體。
5. 起身後，先坐在家具上休息，確認無不適後再移動。

如果您無法自行起身：

1. 等待救援時，請嘗試爬行或移動身體尋找任何可以保暖的東西，如毯子、毛巾或衣服。
2. 如果有個人警報器，請使用它，或用可以發出巨大聲音的物體（例如手杖）敲擊牆壁來提醒鄰居。
3. 注意保暖並等待救援到來。如情況許可，可稍後再嘗試自行起身。



重要小貼士

如發生跌倒，應盡快求醫，檢查是否受傷，並評估是否有潛在的健康問題導致跌倒。

