



防止跌倒



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。您可以使用本指南了解如何預防跌倒以及跌倒後如何處理。

預防跌倒可以做的5件最重要的事情

1. 與您的醫生談論跌倒。

與您的醫生談論跌倒的風險以及您可以採取哪些措施來確保安全並保持骨骼強壯。

2. 遵循一項可以改善您的力量、平衡和靈活性的運動計畫。

這是降低您跌倒機率的最重要方法之一。

詢問您的醫生哪種類型的運動對您是最好的，以及您可以參加哪些計畫。

3. 檢查您的藥物。

請您的醫生或藥劑師檢查您的藥物，看看是否有任何藥物會使您頭暈或困倦。年長者應避免某些藥物，包括一些用於治療過敏、情緒、睡眠或高血壓的藥物。

4. 檢查您的視力和聽力。

如果您發現視力和聽力有任何問題，請告訴您的醫生。如果需要，請重新配適眼鏡並花時間習慣它們。如果您有助聽器，請確保其適合您並要日常佩戴。

5. 讓您的家變得更安全。

- ✓ 保持走廊暢通，清除絆倒隱患，例如小塊地毯。
- ✓ 使用雙面膠帶防止地毯滑動。
- ✓ 在樓梯上安裝安全扶手，以及可以從頂部和底部都能打開的照明燈。
- ✓ 將您常用的物品放置在較低的櫥櫃。
- ✓ 在馬桶旁和浴缸或淋浴室內安裝扶手。如果您需要幫助為您的家獲得這些物品，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

- ✓ 為浴缸和淋浴室地板裝上防滑墊。
- ✓ 提高您家中的照明。使用夜間照明燈。
- ✓ 穿能充分支撐雙腳的防滑鞋。在樓梯或地板上行走時，避免穿襪子或鞋底光滑的鞋子。

6. 保持警惕和小心。

請記住要小心和慢慢來。

- 保證足夠的睡眠時間。
- 限制飲酒量。
- 緩慢起身。
- 如果您需要幫助來感覺穩定，請使用拐杖或助行器等助行設備。您的醫生或物理治療師可以幫助您檢查其是否合適並進行調節。



如果您跌倒了

1. **停下來。**靜止片刻，深呼吸幾次。確定您是否受傷以及您認為是否可以起身。
2. **如果您可以起身：**
 - 翻到一側然後休息一下。
 - 慢慢地用手和膝蓋撐起身，爬到一張結實的椅子旁邊。
 - 將雙手放在椅子上。向前滑動一隻腳，使其平放在地板上。保持另一條腿彎曲，用膝蓋抵在地板上。從這個跪姿開始，慢慢起身，轉動身體坐在椅子上。
3. **如果您無法起身：**
 - 尋求幫助。如果附近有電話或緊急呼叫設備，請使用電話或緊急呼叫設備。大聲呼救或製造噪音，以便有人能聽到您的聲音。
 - 在等待幫助時，盡量保持舒適的姿勢。
4. **即使您沒有受傷，**也要告訴您的醫生，以便您可以：
 - 檢查是否受傷。
 - 查看您的健康、藥物或視力是否有任何問題。
 - 預防未來跌倒。例如，您的醫生可能會建議進行物理治療或使用助行器。

資源

Alameda縣年長者資訊

免費電話：**1.800.510.2020** (提供口譯服務)。

agefriendly.acgov.org/get-help/printable

致電尋求當地資源。您還可以在他們的網站上查看Alameda縣年長者跌倒預防資源指南。

您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

網址：www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020