

健康的老年

防止跌倒的安全訣竅

您可以做的4件用以防止跌倒最重要的事是：

1. 開始一項可以改善您力量和平衡的運動計畫。
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。
2. 要求您的醫生審查您的藥物。如果您感到暈眩或害怕跌倒，這是非常重要的。
3. 檢查您的眼睛。
視力不良，可能導致跌倒。
4. 讓你的家變得更安全。

- ✓ 挪去小塊地毯。
- ✓ 使用雙面膠帶防止地毯滑動。
- ✓ 將您常用的物品放置在較低的櫥櫃。
- ✓ 在廁所旁和浴缸或淋浴室內設置扶手。Alliance可以幫助您在您家中設置這些。請撥打下列電話號碼聯絡Alliance。
- ✓ 在浴缸和淋浴室地板使用防滑墊。
- ✓ 提高您家中的照明。使用夜間照明燈。
- ✓ 在室內和戶外都要穿鞋子。不要赤腳。



請記住要慢慢來。

如果您真的跌倒了，請確保您來看醫生做下列事項：

- 檢查是否受傷
- 看看是否有可以整治的問題
- 防止未來的跌倒

若要要求醫生門診或扶手的幫助：

Alliance的成員請撥打：510-747-4567

或免費電話：1-877-932-2738

聽障及語障電話TTY專線：711或1-800-735-2929

服務時間是週一至週五，早上8點至下午5點

www.alamedaalliance.com