

# 预防家中跌倒

老人、家人和护理者资讯



**请阅读本手册, 了解:**

- 跌倒的危险。
- 您何时会有跌倒的风险。
- 如何有效预防家中跌倒。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

# 跌倒的危险有哪些？

---

跌倒是加拿大老人受伤的主要原因，但其在很大程度上是可以预防的。跌倒受伤也是严重的健康问题，因为伤情可能导致残疾、慢性疼痛、生活无法自理和降低生活质量。

## 关于跌倒的事实

 三分之一 加拿大老人每年都会发生跌倒。

 三分之一 跌倒的老人受伤严重。

 十分之四 因跌倒发生髌部骨折而就医。

 50% 因家中跌倒受伤而住院。

## 我有跌倒的风险吗？

---

问问自己这些问题。如果您对一个问题或多个问题的答案为“是”，您发生跌倒的风险可能较高。

- 您在过去6至12个月里曾跌倒过吗？
- 您曾经感到头晕吗？
- 您曾经身体失去平衡吗？
- 您的肌肉无力或关节僵硬吗？
- 您的视力或听力有问题吗？
- 您的脚有问题吗？
- 您曾经气短吗？
- 您是否尿急、大便急？
- 您的记忆力或注意力有问题吗？
- 您行走的路面不平整、湿滑或结冰吗？
- 您服用的药物超过4种吗？
- 您饮酒吗？

请咨询您的医疗服务人员，了解如何降低诸如此类的风险。

# 如何预防跌倒？

---

多数家中跌倒是可以预防的。做出以下改变，您就可以减少跌倒的风险：



## 经常锻炼和体育运动

有规律的锻炼可以让您的骨骼和肌肉更加强健和灵活，从而有助于预防跌倒。锻炼也可以改善您的平衡能力和协调能力。



## 检查您的药物

请与您的医护人员或药剂师一起检查您的药物，包括非处方药。有些药物或药物组合可能会引起头晕并导致跌倒。



## 检查您的视力和听力

每年至少一次请眼科医生检查您的视力。视力不佳可增加您跌倒的可能性。如果您有听力问题，应该咨询听力专科医生。



## 让您的家更安全

50%的跌倒发生在家中。清除可能导致您绊倒的危险物品，改善照明，将重要物品放在伸手可及的地方，都能让您的家更安全。由职业治疗师主持的家居安全评估可帮助您了解如何让您的家更加安全。

## 经常锻炼有助于预防跌倒

---

经常体育活动和锻炼有利于在我们步入老年时保持身体和心理健康,并大大降低跌倒的风险。

老人应争取**每天锻炼30分钟**。您可在日常生活中结合锻炼或活动,保持健康和活力。

### 保持身体活跃

---

为保持健康和活力,您可在日常生活中多做以下活动:

- 步行
- 慢跑
- 舞蹈课
- 水中有氧运动
- 椅子操
- 瑜伽
- 太极
- 伸展运动
- 园艺
- 遛狗
- 爬楼梯代替乘电梯

在开始一项新的运动之前,请务必咨询您的医护人员,以确保这是最适合您的锻炼。

## 关爱您的健康



药物或各类药物组合、视力问题或其他潜在的健康问题都可能增加您跌倒的风险。如果您感到头晕,有身体平衡问题,或者感到有跌倒的风险,请务必咨询您的医护人员。

### 请咨询您的医护人员:

- 请您的医护人员检查您的血压、视力和听力。
- 定期检查您的药物。请务必遵照医嘱服药。请务必咨询医护人员非处方药物有关的问题。
- 每年至少一次检查视力。如果您有青光眼或白内障等健康问题,您的视力可能受到限制。视力不佳可能增加您跌倒的可能性。
- 听力丧失也可能增加您跌倒的可能性。如果您认为自己有听力问题,请联系您的医护人员,如有需要,他们会将您转介给听力专科医生。

# 让您的家更安全

您可以采取多种措施让您的家更加安全并减少跌倒的风险：



## 保持空间通畅

移除可能让您绊倒的物品（例如书本、衣服、鞋）。移除小块地毯，或用胶带固定地毯，使其不会让您滑倒。



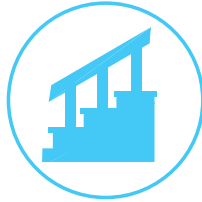
## 将重要物品放在离您近的地方

将您经常使用的物品放在您不需要站上凳子或椅子就能够到的柜子里。如果您使用拐杖或助步器，请在够东西的时候将其放在身边。



## 保持使用区域的光线充足

改善家里光线照明，以确保在走路时能看清路，特别是在夜晚。夜灯可能有所帮助。



## 安装扶手和抓杆

如需要，请在马桶或淋浴房旁安装抓杆。请务必保证您家里所有的楼梯都有扶手。



## 穿防滑鞋

在家里或户外都穿着防滑鞋。请避免穿拖鞋，因为拖鞋的摩擦力小，可能导致您跌倒。



## 家居安全评估

如果您曾经跌倒或有跌倒风险，请接受职业治疗师（OT）的家居安全评估。职业治疗师（OT）可以进行全面家居评估，并据此提出如何让您的家更安全的建议。

# 紧急情况

---

您应随时备好跌倒呼救计划。预防跌倒可采取的措施：



在您经常使用的房间安装电话或随身携带移动电话。



将紧急电话号码贴在电话上或存入电话。



如果您有跌倒风险, 可以考虑Lifeline等医疗警报系统, 以便您每天随时获得帮助。

如需了解更多详情, 请联系：

Sinai Healthy System的 Philips Lifeline, 电话  
1-800-799-0262



## 建议资源

---

### 锻炼和预防跌倒计划

---

安大略省有2000多门帮助保持身体平衡和力量以防止跌倒的免费课程，老人(65岁及以上)可选择参加。



拨打211或Local Health Integration Network的电话310-2222  
(无须拨打区号)



[www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs](http://www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs)

### 家居安全评估

---

如果您曾经跌倒或有跌倒风险，请接受职业治疗师(OT)的家居安全评估。

如需了解更多有关OT家居安全评估的详情或预约评估，请联系：



The Local Health Integration Network, 电话310-2222  
(无须拨打区号)

## 本系列中的相关资源

---

- 延长寿命, 享受健康 - 健康老龄化指南
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 识别和应对听力丧失
- 老人安全用药

### 本系列中的更多健康资源:

- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 应对便秘
- 改善尿失禁
- 应对睡眠问题
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老人
- 应对护理者的压力

### 本系列中的更多社区资源:

- Meals on Wheels
- 社区交通方式
- 驾驶评估服务
- 如何登记Wheel-Trans
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资料仅用于提供信息,不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印,仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



Philips Lifeline参与制作本手册,仅限于通过无限制教育补助金提供经费印刷和分发。

老年人事务部通过 Seniors Community Grant Program (老年人社区补助金计划) 向本活动提供资金支持。



**The Ben and Hilda Katz  
Foundation**

Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

经大学健康网络病人和家庭教育计划授权,2016年改编自《预防家中跌倒》。

作者:Mount Sinai Hospital降低跌倒风险委员会  
修订:2018年11月