常保健康 --
避免跌倒
如何避免跌倒

跌倒不是年紀大一定會發生的情況，因為很多跌倒都是可以預防的。您只需要在日常生活中作一些簡便而符合常理的改變，就可預防跌倒。這些很簡單的做法包括清除雜物，加裝扶手和經常運動等，這些都可降低跌倒的可能性。

降低跌倒機率的四件事

1. **開始規律的運動計畫**
   運動是降低您跌倒機率最重要的一件事。練習平衡感和身體協調能力的運動(例如太極拳)很有幫助。請教您的醫師或醫護人員您最適合的是怎麼樣的運動計畫。

2. **加強家中安全**
   大部分的跌倒都發生在家中。以下是讓您的家更安全的作法：將您容易會絆倒的東西移開，改善家中的照明與燈光明暗，安裝扶手，並穿著好走而安全的鞋子。

3. **請您的醫護人員評估您的藥物**
   有些藥物單獨，或是綜合起來，會導致您昏昏欲睡或覺得頭輕腳重，因此較容易跌倒。所以要請您的醫師或藥劑師看您服用的藥物的安全。

4. **檢查您的視力**
   視力不好會增加跌倒的可能性，所以要請您的眼科醫師檢查您的眼睛。

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供。
「常保健康計畫(Stay Healthy Program) 」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。