

## 一些老人摔跤的事實 THE FACTS ON FALLS FOR SENIORS

你知道跌倒是老人受傷最常見的原因嗎？

(Did you know falls are the most common cause of injury for seniors?)

- 每年每三位老人就有一位跌倒。
- 跌倒的老人之中，一半不只跌倒一次。
- 跌倒的老人之中，差不多一半受傷。
- 就是沒受傷，摔倒過以後人就誠惶誠恐，減少活動。
- 大多數摔倒的地方就在家裡浴室、廚房和樓梯。

俗話說：「老成持重」。可見「倒地葫蘆」並非年紀老邁的正常歷程！！

摔倒有什麼原因？

(What are the causes of falling?)

- 失衡不穩，雙腿乏力，或者以前曾經摔倒
- 冒險爬上椅子，卻又對眼前情境掉以輕心
- 魯莽匆忙 (例如急著上廁所，或者趕去接電話)
- 要拿放得高放得遠的東西，或者那天身體不適，或是精神體力不好，卻不肯求助
- 家園內外有設施不夠安全穩妥，例如扶手失修鬆脫
- 穿著不安全的鞋履 (譬如後跟開通的鞋或拖鞋，又或者光著腳)
- 沒按醫生囑咐的劑量和時間服藥，又或者一天服藥超過八種可能令人頭暈顫抖，或虛弱無力
- 飲酒影響人的警覺性和平衡力

我可以怎樣預防跌倒？

(What can I do to prevent some falls?)

### 集中精神

- 凡事預早籌謀，到時不慌不忙，按部就班。有需要就求助。

**加強骨骼健康：**預防患上**骨質疏鬆症** (骨頭容易斷裂)。加拿大骨質疏鬆協會建議：

- 年屆五十人士：每日攝取 1200-1500 毫克鈣 (飲食和補充劑總量)
- 年屆五十人士：每日攝取 800-1000 國際單位維生素 D / 維他命 D

可以服補充劑來達到鈣和維生素 D / 維他命 D 的攝取量

飯菜選材要健康，平日吃足三餐別躲懶。

### 穿著安全的衣履鞋襪，愛惜雙腳

- 如果腳痛，你就不願活動，不活動，摔倒的機會就上升。
- 如果你有糖尿病，或者雙腳有些什麼不舒服，去看腳醫。
- 穿鞋選鞋底不易滑，鞋跟矮而寬的。
- 鞋子或拖鞋的尺碼要合腳。
- 不要赤腳或者穿後跟開通的鞋或拖鞋。

### 依指示服藥：記住 – 酒精影響藥物的效用

- 服用安眠藥要請教醫生，安眠藥增加跌倒的機會。
- 將所有你服的藥，包括草藥，告知醫生。
- 請醫護人員每年覆檢你服的所有藥物。

### 做視力和聽覺檢查

- 戴眼鏡和助聽器。

### 家居環境要安全穩妥

- 在馬桶、浴缸或淋浴間旁邊安裝扶手。
- 改善家裡的照明。人年紀大了要更光明才看得清楚。
- 所有樓梯都裝上扶手和照明。
- 沿著樓梯和經常行走的路線，清除絆腳的雜物 (譬如報紙、書籍、衣服鞋襪)。

### 活躍起來：定期參加運動課程

- 有強壯的骨骼和結實的肌肉降低跌倒的風險，運動可以強壯你的骨骼。
- 定期運動會提升你的平衡力、四肢五官的協調和腿力。
- 試試步行、跳舞、打保齡球、耍太極。

### 我有慢性病，有什麼課程可以助我促進肌肉和骨骼健康嗎？

**(I am living with a chronic health condition, are there any programs that help build my muscle and bone health?)**

「慢性病優質生活計劃」Living Well with a Chronic Condition Program 為卡加利地區患慢性病人士提供教育課程、體能訓練和自我調理課程。

請瀏覽互聯網 [www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) 或者致電 403-943-2584 查詢英語課程，403-650-4933 查詢國語/粵語課程。有些課程是以旁遮普語、粵語或國語授課的。

### 要是我摔了一跤，應該怎麼辦？

**(What do I do if I fall?)**

- 不要急忙爬起來。動身爬起來之前，先看看有否受傷，或者讓人家攙扶你，安全地徐徐站起來。
- 告知親友或工作人員你摔了一跤，受傷就要看醫生。
- 請醫生檢查你正在服的藥。
- 別讓對跌倒的恐懼阻嚇你繼續活動。

### 進一步預防摔跤的資料

**(For more information)**

- 請教你的家庭醫生，或者致電亞省健康聯線，二十四小時備有護士提供意見及健康資訊，免費長途電話 1-866-408-LINK(5465) 或者國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線 403-943-1556
- 預防摔倒 – 瀏覽「找著平衡」網站 [www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)
- 互聯網 [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury) 有西班牙文和中文小冊
- 進一步認識骨骼健康，瀏覽網站 [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)
- 亞省受傷控制及研究中心 Alberta Centre for Injury Control and Research 網站 – [www.acicr.ualberta.ca](http://www.acicr.ualberta.ca)

若閣下欲重溫「健康人生路」系列早前的文章，請瀏覽互聯網

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 閱讀以貴母語寫成的健康資訊。