

# 掌控健康: 防跌六步

据疾病控制与预防中心统计, 每 20 分钟就会有一名老年人因跌倒而死亡, 受伤人数更多。大多数跌倒都可预防。采用这些提示保证安全!



## 1. 找个好的平衡和锻炼计划

尽量加强平衡、力量和灵活性。联系当地老龄化地区机构寻求推荐。找个喜欢的计划, 带个朋友。



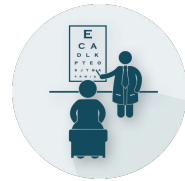
## 2. 就医查询

要求评估跌倒风险。讲述最近跌倒情况。



## 3. 定期让医师或药剂师审查药物

确保副作用不会增加跌倒风险。务必按医嘱服药。



## 4. 每年检查视力和听力并换眼镜

眼睛和耳朵是站稳脚跟的关键。



## 5. 确保住处安全

消除绊倒隐患, 增加照明, 确保楼梯安全, 在关键的地方安装扶手。



## 6. 与家人交谈

让家人帮忙, 采取简易步骤确保安全。增龄不必跌倒。

# 积极防跌

来电或访问网站, 查找平衡和锻炼课程, 详细了解防跌。



网站上有英文、西班牙文和中文版本防跌手册: [www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)

《跌倒可以预防》手册由圣马特奥县防跌联盟 (San Mateo County Fall Prevention Coalition) 和尊严健康红杉医院 (Dignity Health Sequoia Hospital) 合作开发和分发



免费电话: 1-844-NO FALLS (1-844-663-2557)  
[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)  
修订日期: 2023 年

# 跌倒可以预防



FALL PREVENTION COALITION  
OF  
SAN MATEO COUNTY

免费电话: 1-844-NO FALLS (1-844-663-2557)  
[www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)

欲详细了解, 请访问  
[ncoa.org/FallsPrevention](http://ncoa.org/FallsPrevention)

©2021 国家老龄化委员会 (National Council on Aging, NCOA)。版权所有。已获得国家老龄化委员会复制许可。



## 家中锻炼

## 跌倒后起身



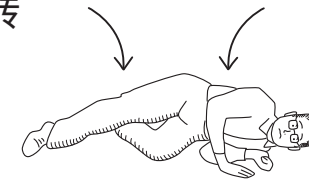
### 力量、平衡和灵活性 有助于减少跌倒

开始任何新的锻炼之前，应就医查询。坐在坚固的椅子上。每条腿重复每个练习 10 次，每天 2 次。如果自己觉得有能力，增加重复次数。如果感到呼吸急促或头晕，马上停下并联系主治医师。

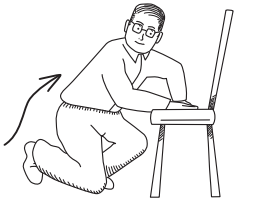
如果跌倒了，先深呼吸几次，然后再试着起身。评估情况，确定是否受伤。如果自认已受伤，不要试着起身，应打 911。

如果感觉有足够力气，可按以下步骤起身：

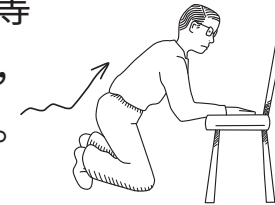
1. 自然滚动，头部转向滚动方向。



3. 慢慢起身。弯曲较壮的膝盖，另一只膝盖放在地板上。



2. 可行时，爬到椅子等稳定的坚固家具前，然后扶着家具起身。从前面接近椅子，双手放在椅座上。



4. 慢慢转身，坐在椅子上。



如果难从地板上起身或跌倒过，可用**紧急警示系统**。大多数警示系统都有防水手镯/吊坠，可随时佩戴，即使是在淋浴和晚上睡觉时。此外，如果外出时需要帮助，有带 GPS 跟踪功能的警示系统可精确定位。

欲详细了解，请访问 [www.smcfallprevention.org](http://www.smcfallprevention.org)