



维持独立人生

预防跌倒



Changi
General Hospital
SingHealth

介绍

跌倒可能是身体健康衰退的迹象，因为在正常情况下，我们并不会随着年龄的增长而经常跌倒。

跌倒往往是导致受伤入院或死亡的主要原因。因此，我们需要多加关注预防跌倒的事项。

在日常生活中，预防跌倒在维持健康的体魄和独立的人生中扮演着重要的角色。

这本册子将为您识别一些常见，及可能导致跌倒的风险。并且提供一些简单又实际的办法，帮助您减低跌倒的机会，让您保持独立人生，预防跌倒。



请从您的智能手机应用程序商店(App store)下载QR码阅读器(“搜索QR Reader”)，并使用该应用程序扫描代码，或浏览：www.cgh.com.sg/nofalls 以了解更多关于如何防止跌倒的信息。

跌倒的四种主要因素：

药物和疾病

第三页



视力衰退

第四页



缺乏运动

第五页



环境风险

第七页



药物

- 有些药物可导致嗜睡。
- 请让您的医疗人员检查药物包括中药和非处方药物。



疾病

- 如果您在日常生活中有任何不便，请和您的保健人员讨论如何改进日常活动，以及如何减轻疼痛的方法。
- 如果您一天不能活动，就需要三天的运动量以恢复原有的体力。



视力衰退

视力衰退将提高您跌倒的可能性。视力衰退的原因可以是患上眼睛疾病例如白内障或青光眼，或只是纯粹的老年视力退化所致。

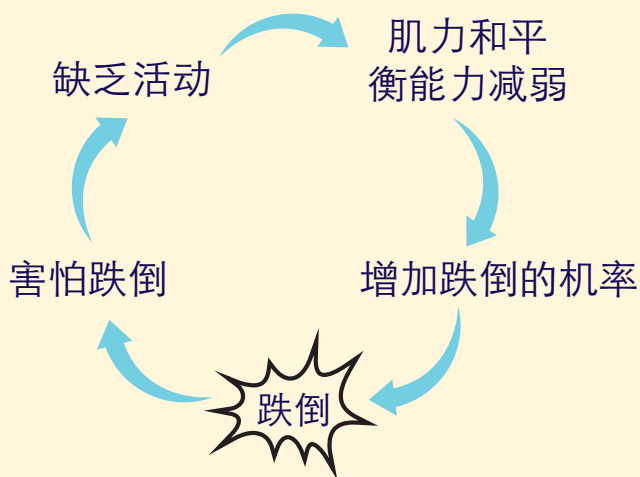
视力衰退或刺眼的光线将令您无法注意到周边的危险。

建议每年至少一次让眼科医生或验光师为您检查视力。

多焦点镜片可能让您无法察觉到地面上的障碍物，导致您失足跌倒。



缺乏运动



定时运动

最好的活动就是做您喜爱的运动。

首先，您可以在组屋区散步，然后渐渐在日常生活中加入更多运动，以增强您的耐力与体力。



另外，您也可以将锻炼体力和平衡的运动项目加入您的运动计划，以增强您的柔软度和协调能力。

有些组屋区的运动角落设有以下的运动器材，方便您在住家附近运动。每星期运动最少150分钟（2.5小时），您可每天分段运动。

运动前**：

1. 穿合适的鞋子
2. 穿宽松舒适的衣服
3. 熟悉运动器材的使用方式
4. 喝足够的水



** 与您的医生或物理治疗师讨论适合您的运动计划

保持活力。维持健康！

环境风险

如何确保卧房安全



有需要时，使用无线电话、手机或求救铃向外界求救。

将常用的物品摆放在床边的桌子上。




确保床的高度适中。在您下床时，确保您的双脚平放在地板上。




如何确保厕所和浴室安全





洗澡时，坐在稳固有椅背的沐浴椅。



将沐浴品放在随手可拿的位置。

在厕所或浴室里铺上防滑垫子，以防地砖因肥皂水而湿滑。


如何确保厨房安全

把常用的物品放在橱柜或随手可拿的位置。将较重的物品放在容易拿到的位置或橱柜下方。

在做饭时，将厨房用具的长手柄往内移。

不要把热或尖锐的物品放在桌子/架子边缘。





确保厨房光线充足不刺眼，
尤其是在橱柜，灶炉以及在
切割食物等位置。

如果打翻液体，立即
将地板擦干。

不要把抹布放在地上。

从高架子上拿物品时，不要
站在矮凳或椅子上。请找人
帮忙。

如何在户外保持安全



在上下楼梯时，如果有需要，可以使用扶手



请小心留意路边的边石

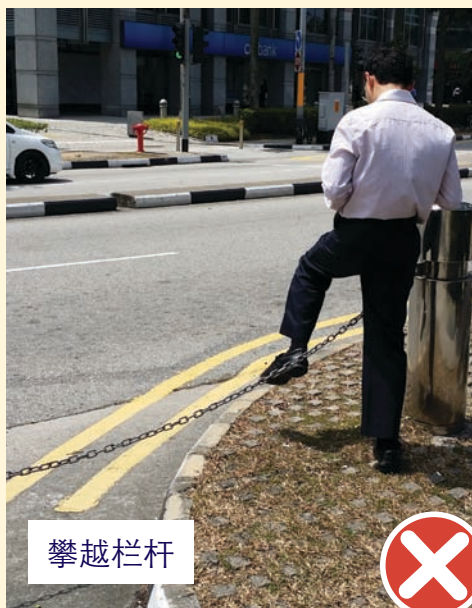


请避开水坑



小心留意凹凸不平的地面

请提前安排行程，以避免危险性行为，如：



步行辅助工具

您可以向医疗人员咨询您是否需要步行辅助工具。

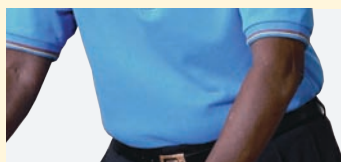
不适合的步行辅助工具包括：



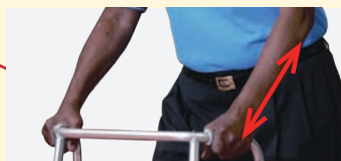
在使用步行辅助工具时，请保持良好的站姿。



← 请保持身体直立。 →



手肘微微弯曲。



步行辅助工具和身体保持一个手臂的距离。

安全步行：穿合适的鞋子

足部的形状可随年龄的增长而改变，所以每次在购买新鞋时，都应该重新测量和试穿以选择适合的尺寸。不合适的鞋子可提高您跌倒的可能性。

鞋子后跟应是圆形并且稳固的。

为了确保步伐稳固，请使用有魔术贴、鞋扣或鞋带的鞋子。



鞋子的前部称为鞋头。鞋头应该要够宽松，能让脚趾舒服伸展，但不能太大。

为了确保鞋子与地面有最大的接触，请使用低、宽并且防滑的鞋跟。



如何在跌倒后自行起身

在跌倒后，需尽快起身或及时求救。长时间躺在地上可以导致以下的状况：

- 脱水
- 肺部感染
- 皮肤龟裂
- 肌肉萎缩

如果您独自一人：



1. 不要慌张！

- 请尝试移动您的身体、手臂和双腿。
- 如果您感到疼痛，不能行动或起身，请求救。
- 您可以坐起来或以舒服的姿势躺着，直到救援抵达为止。
- 如果没有感到疼痛，您可以转身侧躺休息，直到恢复体力后再行动。



2. 您可以靠四肢移动/爬行到最近的支撑点，如稳固的家具。



3. 您可以单膝跪地，用另一只脚和双手将自己撑起。



4. 将自己撑起后，再慢慢转身坐起来。



5. 您可坐起来或休息，直到体力恢复为止，再打电话求救。如果有需要，请寻求医疗帮助。

如何帮助跌倒的人

让跌倒的人自己起身。您只需要从旁引导。



1. 安抚当事人的情绪。

- 如果他/她没有明显受伤或疼痛，您可以轻轻将他/她转身侧躺，让他/她休息。
- 如果他/她感到疼痛，不能自行起身，请呼叫求救。在救援赶来之前，您可以扶他/她坐起，或协助他/她以舒服的姿势躺下。



2. 在他/她附近摆放两个稳固的椅子。

- 引导他/她把双臂放在椅子上，利用椅子，将自己撑起，身体成跪姿。



3. 引导他/她借助椅子，自己慢慢站起来，身体成半站姿势。将第二张椅子挪到他/她身后。



4. 引导他/她坐在身后的椅子。

- 不可将跌倒的人抬起，因为在过程中，可能加剧他/她没被察觉的伤患。在协助他/她的过程中，请保持自身背部直立。
- 如果有需要，请寻求医疗帮助。

✓ 预防跌倒清单

药物和健康状况

- 您是否在坐下/起立时感到头晕，或行动不便？请找医生做个详尽的身体检查。
- 请定期检查您的药物。
- 请采取措施增强和保护您的骨骼。摄取高钙和维生素 D 能帮助与强化您的骨骼。

视力

- 每年最少进行一次的视力检查。

运动

- 每星期运动最少150分钟（2.5小时）。可每天分段进行运动（例如每次30分钟）。

环境风险

- 确保家里整齐安全。
- 确保家中走道光线充足。

拟定求救行动计划

求救行动计划有利于紧急情况。

1. 积极防患 — 未雨绸缪

- 将紧急联络电话号码寄放在邻居家家里，以便他们在有需要时，可以通知您的家人朋友。
- 将家里的备用钥匙交给家人或值得信赖的邻居，以便他们在有需要时，可以进入您的房子，提供帮助。
- 将电话摆在如浴室、厨房或卧房等经常活动的地方。您也可随身携带手机。

2. 自行求救 — 在跌倒时懂得如何求救

- 如果有人周围，请呼叫求救。
- 如果只有您一人，尝试拨电求救。
- 启动您的个人求救警报或求救铃，让您的家务助理、家人或邻居前来帮助。

3. 防患于未然 — 防止将来受伤

- 如果您是 65 岁或以上，曾经跌倒受伤过，请向医生寻求医疗咨询。
- 您需要格外小心谨慎，因为曾经跌倒受伤过的年长者再次跌倒的机率更高。
- 要避免更多伤害，请提早寻求专业帮助。



Singapore
General Hospital



Changi
General Hospital



Sengkang
General Hospital



KK Women's and
Children's Hospital



National Cancer
Centre Singapore



National Dental
Centre Singapore



National Heart
Centre Singapore



National
Neuroscience Institute



Singapore National
Eye Centre



SingHealth
Community Hospitals



Polyclinics
SingHealth

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

CGH Appointment Centre

For appointments and enquiries,
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit www.cgh.com.sg



Information is correct at the time of printing (February 2019) and subject to revision without prior notice.

All information provided within this publication is intended for general information and is provided on the understanding that no surgical and medical advice or recommendation is being rendered. Please do not disregard the professional advice of your doctor.