

摔倒

为居民、家人和照顾者提供的信息



摔倒是老年人常见的受伤原因之一，包括对于住在养老院中的老年人。

摔倒会造成淤伤、骨折和头部受伤，你可能需要去医院。

摔倒通常可以避免。摔倒不是年龄变老过程中的正常现象。

有摔倒风险的迹象

- 你感觉站不稳。
- 你担心会摔倒，经常是因为你曾经摔倒过。
- 你靠自己行动不便。
- 你反应较慢。
- 你的视力薄弱。
- 你的肌肉无力。
- 你大量服药。
- 你的饮食或饮水量较少。
- 你感到困惑。
- 你有其它疾病。

保持平稳站立的方法

- 如果有助行架或手杖，就一直使用。
- 参加锻炼班，帮助加强平衡和力量。
- 如果靠自己行动不便，请呼叫工作人员帮助。不要试图独自站起来。
- 请工作人员或家人和你一起行走。
- 戴眼镜，并保证眼镜干净。请工作人员为你安排视力测试。
- 穿舒适合脚的平底鞋。
- 不要行动匆忙。
- 夜间使用夜灯。夜间如果要起床，请呼叫工作人员帮助。
- 清除房间里的杂乱物品，以免被绊倒。

询问医生：

- 你的药物是否会使你头晕、昏昏欲睡或困惑
- 你是否需要补充维生素D和钙来保持肌肉和骨骼强健。

如果你以前曾摔倒过

如果你以前曾摔倒过，你可能会担心自己再次摔倒。这种害怕会阻碍你保持活跃。参加锻炼班，帮助加强平衡和力量。这可能会减少你对再次摔倒的担心。

共同合作

你和家人是照顾团队的重要成员。你知道什么对你来说是正常的。

如果你注意到任何变化，感觉不适、头晕或站不稳，请告诉工作人员。不要拖延期望情况会自己好转，尽早求助总是最好的做法。

与工作人员合作将有助于你保持健康，不进医院。与工作人员交谈和提问。他们需要你的帮助才能给予你最好的照顾。

向工作人员提出的问题

- 我是否需要找理疗师帮助加强我的力量和平衡？
- 我的任何药物是否可能促使我摔倒？



免责声明：这份健康信息仅供一般用途。请咨询医生或其他健康专业人员，以确保该信息对你适用。

如需本出版物的无障碍格式版本，请发电子邮件至acqiu@dhhs.vic.gov.au由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。© 维多利亚州 Department of Health and Human Services, 2016年2月。ISBN 978-0-7311-6809-5 可在以下网站获得：<https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>