

加强运动

有氧运动

一周3次，共30分钟，
每次至少10分钟：

**走路、跳舞、游泳、
原地踏步、参加有氧
运动课程**

力量与平衡训练

一周2次：

**太极、瑜伽、水中有
氧运动、拉伸**

请与您的医生或医疗服务
人员沟通。

健康检查

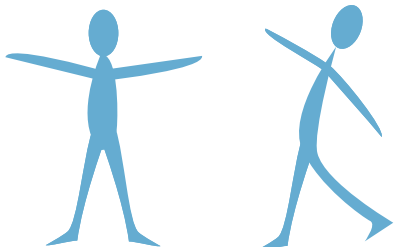
- 视力
- 听力
- 药物使用
- 平衡
- 训练前的准备工作

更加安全的家庭环境

- 安装合适的扶手
- 移除小地毯
- 确保过道通畅无散乱
杂物
- 使用夜间照明灯

更加安全的走路方式

- 穿结实的防滑鞋
- 使用手杖或助行架，
如医嘱要求或这样做
是有益的
- 走路时抬起脚
- 注意脚下
- 使用扶手



了解事实

- 每年有近三分之一的老年人摔倒。
- 摔倒是老年人受伤住院的首要原因。
- 有超过半数的老年人摔倒后从医院转入疗养院。
- 摔倒是可以预防的。

了解风险因素

- 肌无力
- 平衡问题
- 之前曾摔倒
- 失明或视力变化
- 听力下降
- 缺乏运动
- 药物使用

了解您的资源

- **拨打 211** 获取相关信息与推荐
- 老年人活动中心、社区活动中心和健身房的**运动健身课程**
- **地区老年人服务机构** 为老年人提供的信息或援助
- **Washington State Department of Health (华盛顿州卫生部)**



DOH 971-003 November 2011 Chinese (Simplified)
本文件可针对残障人士提供其他版本。

**Stay Active &
Independent for Life
(SAIL, 保持积极
和独立的生活)**



防摔倒免费指南