



Tan Tock Seng
HOSPITAL

掌握您的健康： 给予年长者的贴士

即使您逐渐变老，照顾好自己并采取措施来改善您的**体质**或**情绪**是重要的。照顾好自己能让您继续享受活跃与充实的生活。您也可以预防许多因年老而产生的疾病。

这本手册为您提供一般的健康贴士。这些建议能指导您如何改进您的健康与生活起居。如果您有任何特别关注的问题，请咨询医生。

免责声明：这本册子里所编制的资料，目的不是诊断健康问题或代替您的医疗咨询或护理。务必咨询您的医疗保健机构关于您的药物，症状和健康问题。



20 健康贴士



有用的信息

20 健康贴士

贴士

1

一天至少进食**3**餐以保持足够的营养。其中必须包含多种类别的食物以获取均衡的饮食。



贴士

2



摄取高纤维的食物有助于避免便秘。

贴士

3



在白天喝足够的水, 除非另有医嘱。避免睡前**2**个小时摄取水份。



每个月定期测量体重一次。如果体重有异常变化, 请咨询医生。



积极参与家人, 朋友和社区的活动。





贴士

6

定期运动。如果您从不曾运动, 那就慢慢来, 先从比较简单而您又感到舒适的运动开始。

贴士

7

只在身体状况良好时运动。



贴士

8

如果您突然或逐渐的感到双腿无力, 又或者坐着, 站立或行走时有困难, 请咨询医生。

贴士

9

穿舒适和防滑的包鞋能够让您行走时更加平稳。



贴士

10

进行日常活动时, 请注意安全。



- 专心走路, 避免同时做其他事情。

- 从躺着或坐着时站立, 切记动作要慢, 等稳定后才行走。



- 如果您不能站稳, 请坐在稳固的椅子上洗澡或穿裤子。



- 进行日常活动时, 请勿急。

贴士

11

如果有戴眼镜, 请用不同的眼镜做不同的事。例如: 备个眼镜在看有距离性的事物时佩戴, 另外一个在阅读时佩戴。



贴士
12

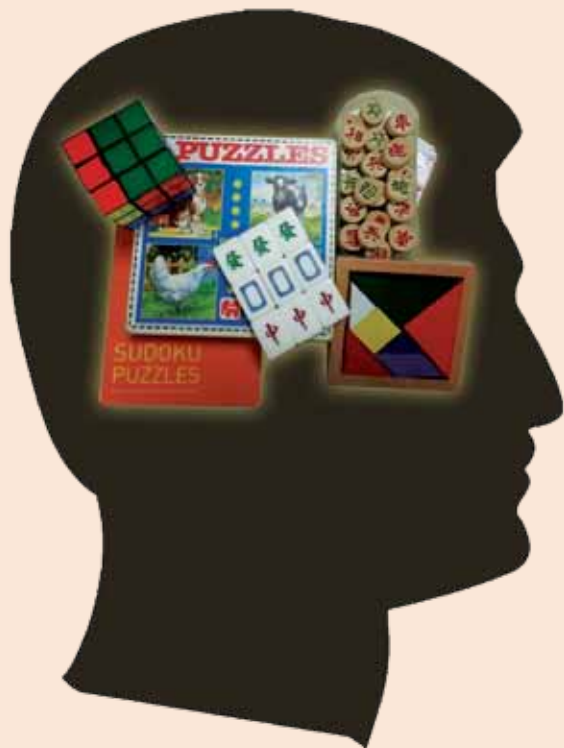
当您同时咨询多个医生时, 请保持一份更新的药物列表。整理与标记您的药物能帮助您在正确的时间服用正确的药。



贴士
13

如果您对您的药物处理感到困扰, 请咨询您的药剂师。





贴士
14

您可以通过参与能刺激头脑的活动, 例如搓麻将或拼图游戏, 来保持头脑活跃。

贴士
15

如果发现记忆力下降或者做日常活动有困难时, 请及时咨询医生。





贴士
16

保持有规律的睡眠习惯。避免或减少白天时打盹。



贴士

17

如果小便次数比平常频繁时, 请咨询医生。

为什么我常常要上厕所?



贴士

18

保持您的家居安全。

- 保持走道通畅，随时把杂物与电线从走道上清除。



- 清除易滑的地毯或把防滑垫放置在地毯下。



- 确保有足够的**光线**。请在床边摆盏夜灯,让夜间能有更好的**能见度**。



- 在**厕所或淋浴间**安装**扶手**和**放置防滑垫**。



确保您户外的安全。

- 如果走路不稳, 请乘搭电梯而不要用自动扶梯。



- 乘搭巴士或地铁时, 请坐在靠近出口处, 以方便下车。



- 过马路时要小心。当行人灯闪烁时, 千万别冲忙过马路, 请等待下一个绿灯。



贴士

20

请备有一个紧急求救的计划。把紧急电话号码放置在电话旁边,并确保电话放置在触手可及的地方。





掌握您的健康：贴士摘要

1. 一天至少进食3餐。
2. 摄取高纤维的食物。
3. 在白天喝足够的水。
4. 每个月定期测量体重一次。
5. 积极参与家人和朋友的活动中。
6. 定期做运动。
7. 只在身体状况良好时运动。
8. 如果突然感到双腿无力,坐着,站立或行走时有困难,请咨询医生。
9. 穿舒适和防滑的包鞋。
10. 进行日常活动时, 请注意安全。
11. 如果有戴眼镜, 备个眼镜在看有距离性的事物时佩戴, 另外一个在阅读时佩戴。
12. 保持一份更新的药物列表。
13. 如果您对您的药物处理感到困扰, 请咨询药剂师。
14. 参与能刺激头脑的活动来保持头脑活跃。
15. 如果发现记忆力下降或做日常活动有困难时, 请咨询医生。
16. 保持有规律的睡眠习惯。
17. 如果小便次数比平常频繁, 请咨询医生。
18. 保持家居安全。
19. 确保您户外的安全。
20. 备有一个紧急求救的计划。



有用的信息

老年护理和活动网页

1. Singapore Silver Pages
<https://www.silverpages.sg/>
2. Eldercare Service Locator
<https://www.silverpages.sg/eldercare/default.aspx>
3. SG Enable
<http://www.sgenable.sg/>
4. National Council of Social Services (NCSS)
http://www.ncss.gov.sg/social_service/eldercare_services.asp
5. Council for Third Age
<http://www.c3a.org.sg/>
6. Health Promotion Board (HPB)
<http://hpb.gov.sg/HOPPortal/>
7. Alzheimer's Disease Association (ADA)
<http://www.alz.org.sg/>
8. TOUCH Community Services
http://www.touch.org.sg/elderly_service_group
9. Care Corner Singapore
<http://www.medialabsinnovation.com/staging/carecorner/index.htm>
10. Tsao Foundation
<http://tsaofoundation.org/>
11. Asian Women's Welfare Association (AWWA)
<http://www.awwa.org.sg>
12. Centre for Seniors
<http://www.centreforseniors.org.sg/index.html>
13. Caregiving Welfare Association (CWA)
<http://www.cwa.org.sg/our-services/>
14. Community Health Assist Scheme (CHAS)
<http://www.chas.sg/indexpatients.aspx>

老年护理资源及辅助设备

1. Assisted Living
<http://www.assistedliving.com.sg/>
2. DNR Wheels
<http://www.dnrwheels.com/>
3. Lifeline Corporation
<http://www.lifeline.com.sg/>
4. Rehab Mart
<http://www.rehabmart.com.sg/>

此目录中的资料并不代表陈笃生医院的推荐或认可，也不是一份完整的新加坡查核资料。以上资料为出版时正确。浏览网页前请查看资料是否正确。

保留所有版权。未经陈笃生医院许可，不可复制或检索系统中保存，或以任何形式、任何方式，包括电子、机械、影印、录音或其它途径传播《掌握您的健康 - 给予年长者的贴士》的任何内容。陈笃生医院老年医学与乐龄研教学院版权所有。

笔记

笔记

笔记

笔记



BUS & MRT SERVICES

B1 (ALONG THOMSON ROAD) SBS : 21, 56, 57, 131, 131A, 166
SMRT : 980

B3 (ALONG MOULMEIN ROAD) SBS : 21, 124, 124A, 518, 518A

NS 20 (NORTH-SOUTH LINE / NOVENA MRT)

LEGEND

-  BUS STOP
-  TAXI STAND
-  CAR PARK
-  MRT



A Community of Care

The Geriatric Clinic enquiries and appointment line:

Tel : 6359 6100

Fax: 6359 6101

The Geriatric Clinic

Tan Tock Seng Hospital, Annex 2, Level B1
7 Jalan Tan Tock Seng, Singapore (308440)

www.ttsh.com.sg  Add us at [TTSH.fbaddme](https://www.facebook.com/TTSH.fbaddme)

