

照顾好自己

以预防跌倒

尽可能保持身心活跃。



体能活动可保持您的健康和降低您跌倒的风险。

躺着或坐着时，请缓慢小心的站起来，确保平稳后才行走。



1



2



3

除非医生另有指示，请摄取多种类的食品和喝充分的水



如果您曾跌倒，请告知您的医生。



跌倒可能是新疾病的征兆，平衡感失常，药物的副作用，肌力衰弱等，或由以上多种综合原因造成。

如果您的医生或治疗师建议您使用助行器，请使用它！



雨伞缺乏您所需的稳定性，因此不能替代助行器

如果您在行走时感到昏眩，请找个安全的地方坐下。



如果突然或逐渐感到腿部衰弱难以站立或行走，或感觉昏眩时，请向您的医生咨询。

