



# 逐步前行 (中文版)

建立信心，减少跌倒

一项为老年人服务的社区计划

Lindy Clemson, Megan Swann 著寫

華人服務社翻譯

版權所有，未經允許不得翻印或用作任何用途，違者必究。

NOTE: These translations are not certified but have been accepted by and implemented successfully with Chinese speaking groups.

Funded by St Vincent Community Health Sydney NSW.

## 目录

苹果游戏测试：家庭跌倒的危害·····	2
苹果游戏测试：修订·····	7
为七十岁以上的老人加油，防止跌倒·····	9
幻灯片·····	11
分发资料与小册子·····	17

### 苹果游戏测验：在家中跌倒的危险

使用这份选择题测验是为了讨论和解决问题。测验改编自派奇和史密斯在 1998 年推出的苹果游戏。他们赋予苹果象征健康，在华人社区中代表安全与健康。

#### 请选择您认为最能帮助您防止跌倒的答案：

您会做什么，您能做什么？

障碍可能是什么？

什么能使您觉得能够更坚持并完成？

#### 去接电话时，我：

- 1) 尽快过去接电话以防对方挂断。
- 2) 小心查看通向电话的地方没有杂物。
- 3) 缓慢并小心的走动。当我在屋外的時候，我打开窗
- 4) 如果我没接到电话也不担心。我按下\*10#来查看上-  
意：不同电话机的重拨键有不同)
- 5) 装一部无绳电话作为我的生日礼物。

#### 冬天我把暖气放在：

- 1) 安乐椅前面以让我保暖。
- 2) 我走动区域以外的地方。
- 3) 靠近墙边，但有电线横穿过地板。

**在卧室里，我：**

- 1) 把床单被褥铺过床沿。
- 2) 查看地板和我走动的区域是否有杂物。
- 3) 让电视的电线横穿過地板。
- 4) 把鞋子放在我经常打开的窗户前面。

**为了使楼梯台阶更安全，我：**

- 1) 尽可能快地下楼。
- 2) 安置扶手。
- 3) 改进楼梯两头的照明。
- 4) 不在台阶上留下杂物。

**为了不因横穿過地板的电线绊倒我，我：**

- 1) 不使用电线的延长线。
- 2) 在电线延长线上加粘胶带。
- 3) 重新布置家具，不让电线横穿過地板。
- 4) 使用额外的电线让其更长。
- 5) 把电线粘或夹在墙上，使電線不在地板上。

**为了使门外的小路更安全，我：**

- 1) 我用灌木修剪工具来清理小路。
- 2) 使用从五金店中买来的“抗苔藓”产品。
- 3) 不独自出门。
- 4) 让人把不平坦有棱角的地方磨平。

**晚上起来时，我：**

- 1) 从不打开夜灯。
- 2) 在床边设置“可触”台灯。
- 3) 在床边放一把手电筒。
- 4) 在通往洗手间的路上安置了感光灯。

**为了换灯泡，我：**

- 1) 使用带有稳固基座和安全扶手的活梯来支撑。
- 2) 用厨房的凳子爬上去。
- 3) 把餐椅放到桌子上然后爬上去。
- 4) 让其他人来换。

**为了确保宠物不是危险的障碍物，我：**

- 1) 在院子或房子后门旁边喂宠物。
- 2) 送走宠物，因为它有可能绊倒我。
- 3) 当我很忙的时候，有时会把它们关在小房子里。
- 4) 当我从后门出去的时候，确保我的狗不会在台阶上挡道。

**我最喜欢的椅子是：**

- 1) 放有很多柔软光滑的枕头让椅子舒适。
- 2) 椅子前有一个放脚凳。
- 3) 椅子前有一个席垫子来防止地毯磨损。
- 4) 高度适中并且有合适的扶手以便容易站起来，或者
- 5) 对我而言有挑战的高度，提醒我做起坐练习。

**为了阻止我在垫子上跌倒或滑倒，我：**

- 1) 移走所有的地板上的垫子。
- 2) 钉或粘住所有的垫子。
- 3) 使用紫色的垫子，因为它们不太滑。
- 4) 使用光滑垫子的同时在垫子下使用防滑物。

**为了让厨房地板更安全，我：**

- 1) 移走所有垫子。
- 2) 马上擦干净溢溅物。
- 3) 购买有防滑的大垫子。
- 4) 总是赤脚以便能感觉到可能会滑倒的地方。

**为了让阴天和夜晚更安全，我：**

- 1) 購買時會增加灯泡的瓦数。
- 2) 给墙壁刷上对比色，我就可以看清家居。
- 3) 戴深色的太阳镜。
- 4) 把家俱搬离走道。

**为了在來回走動时更安全，我：**

- 1) 从阴暗的房间走到明亮的地方时会停一停。
- 2) 在台阶边缘涂上对比明显的色带。
- 3) 在房间内走动时总是戴老花眼镜。
- 4) 夜间走路時携带红外眼镜。

**为了安全地从厨房走到客厅的椅子，我：**

- 1) 有很多家俱和物品占据在走道上。
- 2) 扔掉老式的大餐桌椅，因为它太大而且占地方。
- 3) 把桌腿向外張開的矮脚茶几放在房间中央。

**在夠取高处的架子时，我：**

- 1) 把常用的物品放在容易拿的地方。
- 2) 用拐杖勾取那些够不着的物品。
- 3) 給高处的架子涂上更深的颜色。
- 4) 把我经常用的物品放在架子的較低層上。

**为了浴缸使用更安全，我：**

- 1) 在浴缸裏橡胶垫。
- 2) 安装扶手。
- 3) 拆除浴缸，安装淋浴器。
- 4) 把浴缸涂成黄色，因为这是安全色。

在知识的帮助下，你可以控制跌倒。

**为了使浴室地板更安全，我：**

- 1) 拿走所有垫子。
- 2) 频繁更换用旧了的垫子。
- 3) 给地板涂上防滑涂料，以使地板潮湿时不太滑。
- 4) 总是在浴室内穿袜子。

**当不使用拐杖时，我：**

- 1) 把它靠在最近的墙边或着桌子边。
- 2) 总会查看拐杖是否安全放好，确保我不会被它绊倒。
- 3) 外出时使用“拐杖固定器”

## 苹果游戏测试：修订

采自于派奇和史密斯（1998）

使用本测试来引起讨论和解决问题。

**请选择您认为最能帮助您防止跌倒的答案。**

您会做什么，您能做什么？

障碍可能是什么？

什么能令您更容易坚持到底并做到？

## 社区安全

当我匆忙但不得不穿过一条繁忙的街道时，我：

- 1) 从防护栏中间穿过，这样就不用浪费时间去交通灯那里过马路。
- 2) **用多些时间走到交通灯，在行人道等行人燈轉綠燈时过马路。**
- 3) 走到交通灯那里，如果没有汽车的话，在行人灯红的时候过马路。

## 药物的使用處理

研究证实服用镇静剂会引起晕倒。因此，为了让我睡个好觉而不服用镇静剂，我：

- 1) 没有睡觉前的习惯——在睡觉前，我每晚都做不同的事情。
- 2) 把钟表摆放在床头，每次醒来都查看时间。
- 3) **当我准备睡觉时才上床。**
- 4) 不是很活跃。
- 5) 在下午茶和晚餐期间喝很多咖啡。

为了防止我服用的药物引起的跌倒，我：

- 1) 不想让医生回顾我的药物，因为他会认为我怀疑他的记忆力。
- 2) 从不问医生关于药物的副作用，如果我知道的话他会告诉我。
- 3) **当我服用有副作用的新药时，我會重新安排我的日程表，以便能有几天時間可以格外留意。**
- 4) 没有时间坐下来和药剂师谈谈，虽然邻居告诉我他找到一名友善的药剂师，愿意花时间告诉我任何副作用。

为防止由我服药方法引起的跌倒，我：

- 1) 总是在饭后服药，仅仅是因为我一直都这样做。
- 2) 从不扔掉任何药物，万一我需要它们。
- 3) 有可靠的记忆力——我从不会重复吃药。
- 4) **总是小心查看我需要何时、多久和吃什么食物时服药。**

### 视力与跌倒

为了确保我的视力不会导致跌倒，我：

- 1) 虽然知道白内障不好，但我现在不会采取任何治疗。
- 2) 总是在上下楼梯时佩戴老花镜或三用眼镜。
- 3) **每年检查一次眼睛。**
- 4) 不定期清洗眼镜。
- 5) 买 25 瓦的灯泡，因为它能省电费。

### 鞋类

当买新鞋的时候，我：


- 1) **检查鞋底，看看是否防滑。**
- 2) 买最贵的鞋子，因为它们肯定很安全。
- 3) 买带皮质鞋底的鞋子。

当买新鞋的时候，我考虑：

- 1) 其防滑、溅溢和碰撞的功能。
- 2) **其支撑性、合脚与鞋底。**
- 3) 好腿去天堂，赖腿下地狱。

参考书：

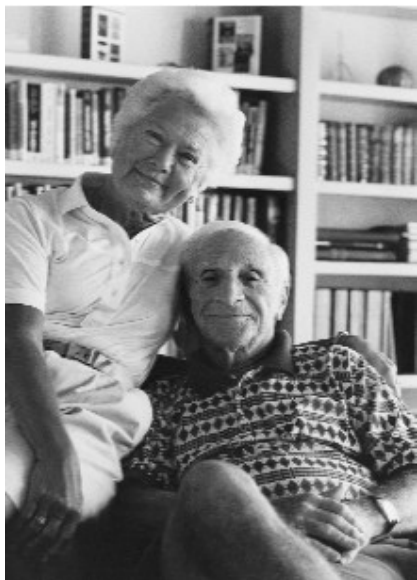
Petch, E., & Smith, E. (1998). Home safe home road show. Injury prevention for seniors in the community. Toronto, Ont.: South Riverdale Community Health Centre & Home Safe Committee of Toronto.



外出行走时，注意前方，稳步行走。

用这份公开传单宣传这个项目

## 为七十岁以上的老人加油，防止跌倒



一项新计划由\_\_\_\_\_支持

### 您可以做的事情是

加入我们并成为减少跌倒活动的一分子，协助我们帮助您和其他曾跌倒或有风险的人。

### 我们可以提供的有

职业治疗师

本地其他的专家会教授关于防止跌倒的很多方面，包括一些简单的练习，降低跌倒的风险。

### 最好的练习

“逐步前行”计划师基于最新的研究，包括本地和海外的研究。

### 地点/交通

招募开始于

---

提供场地，如果您获得项目支持，我们可以帮助您安排所需的交通。

### 如何获取更多的信息

联系人

---

电 话

---

写信到

---

**回执。** 如果写信，请撕下回执并按上面的地址寄给我们。

我曾经跌倒或者非常关心跌倒，70 岁或以上，希望了解更多关于防止跌倒的活动。

姓名

---

电话

---

地址

---

# 幻灯片

以下内容可以在小组活动中用于制作幻灯片或海报。

- 从跌倒中爬起
- 衣服的安全性
- 鞋类的安全性
- 维生素 D 幻灯片 1
- 维生素 D 幻灯片 2

# 从跌倒中爬起

不必惊慌，慢慢来

- 双膝弯曲
- 翻转到身体的一侧
- 用一肘支撑，伸出另一手臂
- 从侧面坐起而跪著
- 爬到一字边然後缓慢站起



## 穿著衣服的安全性是指：

- 宽松的长袍整潔舒服地包裹着身体，安全的系好宽松的腰帶和其他帶子。
- 没有過與寬大和敞开的衣服口袋羈絆住門把手或家俱。
- 衣服的袖子不会太长、不過與寬鬆，袖口不過於暢開。

買衣服時請考慮衣服的安全性。  
穿禮服或長袍時請考慮到衣服的安全性。

# 安全的鞋子



鞋底斜纹防滑。

鞋后跟结实有斜角，平底稳定，外底薄而柔软。

鞋头宽大舒适。

# 维生素 D，钙和臀部骨折



## 阳光

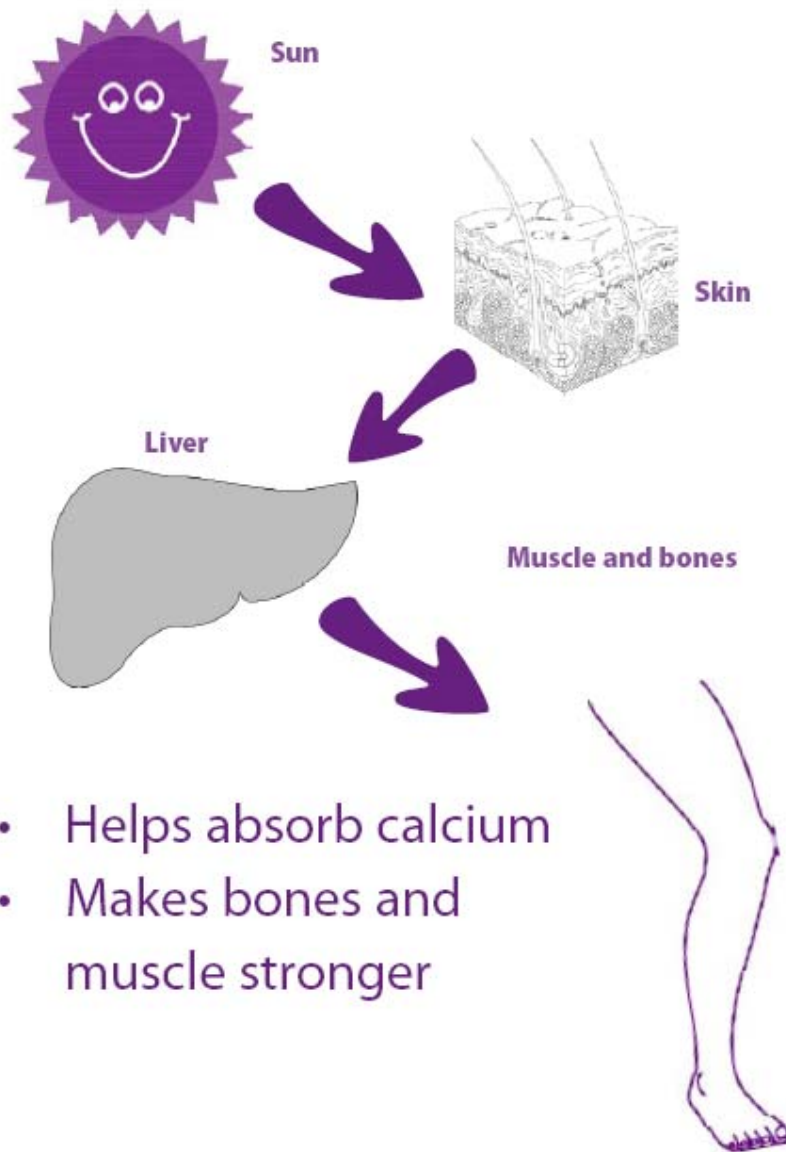
是维生素 D 的最好来源。

- 帮助预防臀部骨折
- 提高骨骼质量
- 增加肌肉力度

多少阳光？

- 20 分钟
- 一周三次

## 维生素 D，钙和臀部骨折



- 帮助吸收钙质
- 让骨骼和肌肉更强壮

# 发放的资料与小册子

这些分發的材料和小册子可以复印给参加活動的人。练习的章节可用于監督自己每周練習，帮助您一直坚持練習。这些材料可以每周用不同顏色的紙复印。小册子可以用作附件，以了解那些需要使用它的人。这些材料应该复印在柔和色彩的紙上。請看项目章节中每个环节的资源部分，相應的部分会提到使用小册子的需要。

- 购物清单
- 安全行走
- 练习图表
- 拐杖的安全性
- 从跌倒中爬起来
- 用表面光滑的产品
- 安全行走
- 鞋子的审核
- 什么是安全、舒适的鞋子？可以支撑的、合脚的鞋跟和鞋底
- 视力与跌倒
- 太阳图表
- 更好的睡眠
- 安全的公交车
- 安全的火车出行
- 当心抢包
- 防止跌倒的“力量与平衡”练习，参与活動者手册

# 购物清单

在本次活动中可以包括的话题

如果感兴趣，请打勾

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 虚弱无力的腿  | <input type="checkbox"/> 公共交通           |
| <input type="checkbox"/> 平衡      | <input type="checkbox"/> 不平坦的路面         |
| <input type="checkbox"/> 匆忙而不留意  | <input type="checkbox"/> 台阶和楼梯          |
|                                  | <input type="checkbox"/> 提攜重物           |
| <input type="checkbox"/> 鞋类      | <input type="checkbox"/> 视力             |
| <input type="checkbox"/> 脚       | <input type="checkbox"/> 行走的支撑物         |
| <input type="checkbox"/> 横过地板的电线 | <input type="checkbox"/> 在高空作业          |
| <input type="checkbox"/> 伸手够取    | <input type="checkbox"/> 缺乏足够帮助         |
| <input type="checkbox"/> 孤独      | <input type="checkbox"/> 害怕做事和跌倒        |
| <input type="checkbox"/> 站立和头晕   | <input type="checkbox"/> “臀部保护器”        |
| <input type="checkbox"/> 半夜起床    | <input type="checkbox"/> 强健骨骼的维生素 D 和钙质 |
| <input type="checkbox"/> 半夜去洗手间  | <input type="checkbox"/> 犯罪，比如抢包        |
| <input type="checkbox"/> 光滑的浴缸   | <input type="checkbox"/> 药物             |
| <input type="checkbox"/> 不平坦的小路  | <input type="checkbox"/> 安眠药            |


需要添加的其他话题：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 安全行走 设定目标

我感兴趣的是：（多选，请打勾）

- 过马路
- 爬排水管道
- 走上斜坡
- 不同表面
- 在户外行走
- 购物
- 追赶公交车或者火车
- 在室内走动
- 花园内走动
- 其他? \_\_\_\_\_



很好的平衡力和  
很有力的腿部肌  
肉能防止跌倒。

# 练习日志：

姓名\_\_\_\_\_

第几周\_\_\_\_\_

√ 检查我这周是否做了练习

---

平衡力练习（每日）

- 星期一       星期二       星期三  
 星期四       星期五       星期六  
 星期日
- 

力量练习（一周三次）

- 星期一       星期三       星期五

# 拐杖安全

## 安全使用拐杖的一般性原则：

- 拐杖应調節到符合您的高度。当手臂在身体一侧时，手柄应与手腕在同一高度。
- 用与受影响或无力的腿反侧的手使用拐杖，讓它幫助您无力的腿。
- 当拐杖的橡皮头老化时，請換新橡皮头。现在就請檢查一下您的拐杖。
- 在阴天或黑暗的时候，使用荧光带以便他人看到。

## 记住：

- 让拐杖离腿稍微远一点，這樣更容易在斜坡上行走。
- 在上楼梯或者過水沟時：  
上樓梯時：先擡有力的腿，再出无力的腿。  
下樓梯時：先下無力的腿，再出有力的腿。

# 从跌倒中爬

不必惊慌，慢慢来



1. 双膝弯曲
2. 翻滚到身体一侧



3. 用单肘支撑



4. 用双手双膝跪地。
5. 停下并平衡身体。



6. 爬向椅子或矮脚桌上的电话
7. 使用双手，帮自己站起

# 用于表面光滑的产品

## 去除小路和台阶上的苔藓和霉菌

1. 一种名为“30 秒 (30 SECONDS)”的产品可除去藻类、苔藓、霉菌。
2. 购买一只喷雾瓶。将一份水和一份 30 秒混合在一起喷洒在干燥的表面。
3. 15 分钟后，用软水管冲刷掉。

## 其他类似产品

抗苔藓、止霉剂 (Mould Stop) 和一年一次小路除草剂 (Once a Year Path Weeder) 或者一般清洁品，比如氯或者 CLR。

## 防止在台阶边缘滑倒

3M 安全行走——台阶与梯子带 (Step and Ladder Strips) 是可在台阶边缘粘住的踏板。

## 用于瓷砖、水泥和木地板上的抗滑产品

1. 滑倒控制剂 (SLIP GRIP) 可用于瓷砖表面，需要三层涂料。
2. 伯杰喷干剂 (Berger Jet Dry) 和 Tredgrip 是无滑涂料，用于水泥和木材。它们也可用于台阶。
3. 抗滑产品的商业应用，请联系一步到位 (One Step) 02 9814 8435

## 防止屋内滑倒

1. 马上擦拭溢溅物。
2. 用抗滑产品增加光滑瓷砖上的摩擦力。
3. 使用双面胶带固定垫子。地毯垫子的种类和地板垫子的种类都各有不同。

## 抗滑淋浴和浴缸

无滑带 (NON-SLIP STRIPS)

在五金店有小捆出售。撕去背面，贴在表面。

## 淋浴和浴缸垫子

1. 在百货公司或者药店有橡皮吸力垫出售。应该每日晾晒，并需要定期更换。
2. 抗真菌防滑淋浴垫子。只需每六个月用肥皂和清水擦拭。Wallace GB 9955 4316 有售。

需要就光滑面的帮助请联系当地委员会零工服务或者专业治疗师。更多信息或其他产品，请联系独立生活中心 (Independent Living Centre) 98082233 或者登录网站 [www.ilcnsw.asn.au](http://www.ilcnsw.asn.au)

## 在室外小心滑倒

1. 留意在草地上有洞、坑和石头。
2. 行走时应先看眼前的路。
3. 穿着结实的鞋子，使用栏杆扶手。
4. 在交通灯处过马路，记住“don't walk”字样闪烁时表示您可以继续过马路。
5. 在大风天小心或者不外出。

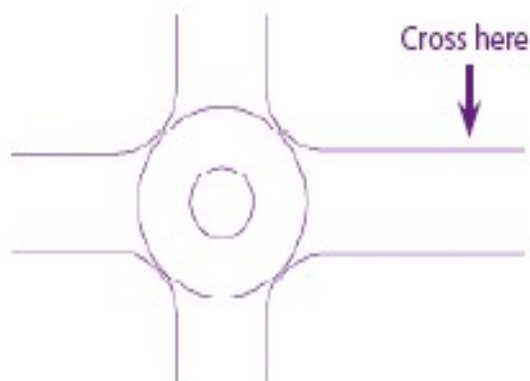
# 安全地走动

## 室外行走，提防危害

1. 有裂缝、不平整的小路。
2. 留意在草地上有洞、坑和石头。
3. 行走时应先看眼前的路。
4. 行走时稳步前行。
5. 保持抬头、挺胸、含下巴。这有助于您看前方，自信走路。

## 在社区中安全地参加活动

1. 穿着结实的鞋子。
2. 使用扶手栏杆。
3. 在交通灯处过马路，记住“don’ t walk”字样闪烁时表示您可以继续过马路。
4. 在过马路前，甚至是过人行道前，与司机眼神交流。
5. 与人群一起过马路。
6. 在大风天要格外小心。
7. 穿浅色衣服，带黄色或者浅色伞。
8. 道路交叉处的环形岛过马路时，应在远离环形岛的地方过更安全。（如右圖）
9. 如果您感到站不稳定，请记住要求他人帮助——这里身體力量的一種征兆，而不是懦弱。
10. 提前做好外出的计划，使你有準備而不必匆忙。



# 坚持做平衡和力量的练习， 以确保您在户外安全地活动

## 记住

### 在楼梯或者水沟上

- 先出有力的腿上楼梯。
- 先出无力的腿下楼梯。
- 让拐杖稍微远离腿一点，会更容易在斜坡或斜面上行走。

### 拐杖的安全

#### 安全使用拐杖的一般性原则：

- 拐杖高度。拐杖应该符合您的高度。
- 用与有影响或者无力的腿相反的手使用拐杖。
- 当拐杖头老化时，更新橡皮头。

不斷地對自己的平衡  
能力提高要求，並持續  
練習，你的平衡能力不  
但能保持並且能提高。

## 鞋子审核

- 支撑
- 合脚
- 鞋底
- 鞋跟



---

## 鞋子审核

- 支撑
- 合脚
- 鞋底
- 鞋跟



---

这份材料可对折，因此您可在 A4 上复印两份。沿虚线剪裁。

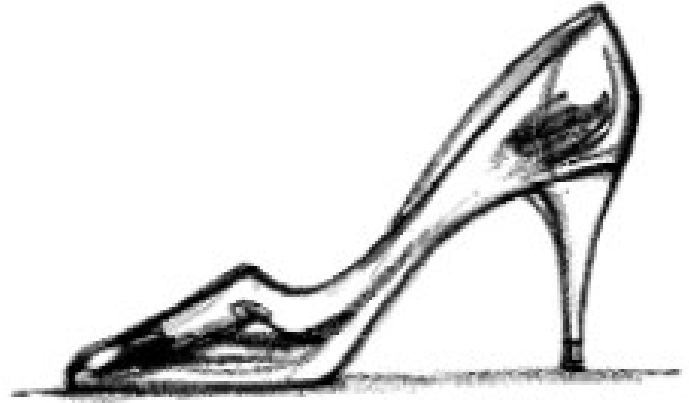
# 什么是安全、舒适的鞋子？

## 支持性的鞋

- 结实的拱形支撑
- 脚底舒适且不太厚的鞋底
- 裹住大部分脚
- 轻便
- 宽松舒适
- 系紧的鞋带或扣紧的尼龙搭扣

## 合脚

- 在最长的脚趾头和鞋内壁之间至少有 1.2 厘米（半英寸）
- 很好地把脚穿在鞋内
- 暖和、牢固的鞋跟勾住脚



## 有防滑功能的鞋底

- 鞋底是防滑橡胶。
- 防滑纹路，不规则边缘

## 稳固而有吸附力的鞋跟

- 耐磨防滑纹路
- 低鞋跟（低于 3.5 至 5 厘米）
- 坡跟
- 带有全边的宽大鞋跟（至少 5.5 厘米）

# 光滑山姆奖

将此作为模板



# 视力和摔倒

## 至少每两年检查一次眼睛

### 视力

我们都习惯了在“不完美”的视力下生活——我们学习在这种情况下生活。所以：

1. 至少每两年在眼科专家或验光师处检查视力。大部分人佩戴新眼镜后都能看得更清楚。
2. 定期清洗眼镜。因为在长期使用下，眼镜会变得很脏。您可以在厨房、水盆、或者甚至在洗澡时用肥皂或清洁剂清洗眼镜。清洗后，眼镜干净得会让您吃惊。

### 到处走走

1. 在行走时，目视前方六步以外的距离，这能让您对潜在的危险做好准备。
2. 当从室外走进室内之前，等待一段时间让您的眼睛适应。进入室内时，应摘下太阳眼镜。

### 照明

买 75 或者 100 瓦的灯泡。用低瓦数的灯泡并不会替您节省电费。

## 在家时

1. 混乱的室内摆设会让您很难发现危险。因此不要在走廊、门廊和过道处放置不必要的物件。不要把过道当作仓库。
2. 小心带有滚轮的家具，比如移动电视架。小心带有长腿的家具，比如桌腿，它们可能伸出到行走的过道。小心放在门下的长条状的密封条。
3. 确保家具和墙/垫子间有足够的颜色对比。比方说，您很可能被放在白色地毯上的白色的咖啡桌绊倒。

## 白内障

如果您有白内障并且头晕的话，联系您的医生并商量尽早转诊治疗白内障。如果患有白内障，当您在行动时可能会有视力上的困难。研究发现视力下降与白内障有关。如果您患有白内障，在某些光照条件下——比如强光下，则更难看清楚。

## 双焦镜片和多焦镜片

双焦镜片对看远方与近处都有帮助。但是，却会让您看不清阶梯边缘、石块边缘、水槽边缘以及楼梯的内外。您应保持机警并且学习调整头部来看路。如果您在室内，上楼或爬梯时最好摘下您的双焦镜片。

## 夜视

如果在夜晚您的视觉下降的话，（比方说您没有戴眼镜），那么您的平衡能力也会下降。同时您也可能在黑暗中失去方向感。在黑暗中使用一些照明很重要。接在电源处的感光灯能够照亮走道。这些在超级市场都能买到。使用触摸灯、床头灯以及手电筒也是好主意。也应当在楼梯的顶部和底部安装电灯开关。

## 如果被耀眼的强光所困扰的话

1. 在夏天里，买些便宜的网帘或蕾丝窗帘架在窗户上遮光。
2. 检查反光表面和无遮盖的灯泡以防止晃眼。
3. 氩气灯能射出柔和而明亮的灯光，并且能够防止晃眼。
4. 出外时戴上帽子并佩戴符合您视力情况的太阳眼镜。

## 弱视门诊

弱视诊所是一个服务机构。您可在以下地址寻求它们的帮助：

导盲犬协会，新南威尔士州：Chatwood，

电话：9412-9300 [www.guidedogs.com.au](http://www.guidedogs.com.au)

皇家失明社，新南威尔士州：Enfield，电话：9334-3333

新南威尔士州大学，新南威尔士州：Randwick，电话：9385-4624

视力矫正师能为您设计眼睛练习并为弱视提供帮助，以此让您最大程度地发挥您的视力。

## 戴上眼镜并定期检查。

## 药物记录卡

开药日期	药品名	用法用量 (例如： 每次两 片，每天 三次)	药品用途	药品品貌 (例如： 颜色，形 状)	特别说明 / 警告 (例如： 餐前一小 时服用)	每天服用 时间(例 如：早餐 前)

## 日照下活动核对表

在…，我已经有了 20 分钟在日照下的  
活动：(在活动的日子前打钩)

- 星期一
- 星期二
- 星期三
- 星期四
- 星期五
- 星期六
- 星期天

目标：每周活动 3-4 天

# 良好睡眠

## 安眠药

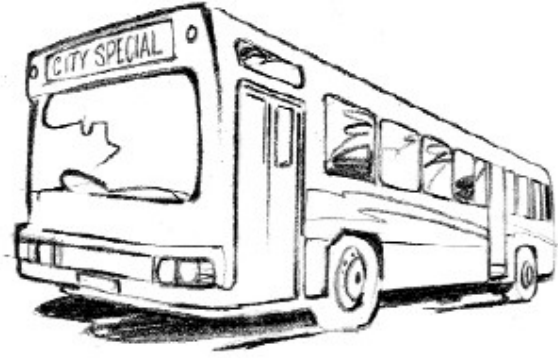
尽量不要服用安眠药。安眠药长期的副作用有：

- 白天的后遗症
- 在白天嗜睡
- 头晕和意识不清
- 更多的睡眠问题

## 怎样睡得更好

1. 准备好睡觉之后再上床。现研究表明，比平时晚半小时睡觉就能起到作用。
2. 养成睡前的习惯——每晚睡前总是做同样的事情。
3. 不要喝咖啡或者其他含有刺激物的饮料和食物。
4. 定期的锻炼很重要。
5. 如果您晚上睡不着的话，读书或做些安静的活动。当您不在床上时，这些活动效果最好。如果不是太冷的话，能起床就尽量起床。
6. 不要在白天小睡。
7. 在睡房里只是睡觉，以及进行性行为。
8. 当您晚上醒来的时候，不要让闹钟正对着您，也不要尝试去看时间。
9. 在睡前有一个特别的“焦虑时间”。
10. 在白天的时候尽量享受日光——自然光对睡眠/夜间循环有帮助作用。
11. 试着放松或用其他方式来帮助睡眠。您所在地区的图书馆可能有帮助放松的磁带外借。
12. 试着不要担心睡眠。

## 安全搭乘汽车



### 计划

1. 准备好钱。
2. 赶早，这样您就能首先上车。
3. 在非繁忙时间（早上 10 点至下午 2 点间）乘车，则不会那么拥挤。
4. 在政府的汽车时刻表上，带有方便乘车的路线以“A”表注。这样您就能事先准备好。在这些线路上，如果您需要的话，可以使用便利设备，而不仅仅是轮椅。您可以拨打 131500 或者在网页 [www.131500.com.au](http://www.131500.com.au) 上查找时刻表或其他信息。
5. 带上背包，以防您有些东西要买。
6. 在理事会公交之旅中，带着朋友去较大的车站坐车。

### 在汽车上时

1. 请司机在您站稳前不要开车。
2. 坐在第一个位置上——如果可能的话，坐在前座。
3. 腾出一只手来握扶手。
4. 车子开动后，不要离开座位或者换座。

### 下车时

1. 每次都请司机尽量靠近路边停靠。即使您没有行动不便，也告诉司机您下车有困难。
2. 当您下车后，停顿一下，然后顺着汽车行驶的方向走。
3. 如果您的膝盖有问题，侧身或退后着下车可能会有帮助。
4. 在车站附近通常有告示牌。您可以借助它来上路沿。
5. 感谢司机对您的帮助。

## 安全搭乘火车

### 计划

1. 尽早出发，这样您就不用着急赶车。
2. 询问售票员在哪个站台等车。
3. 乘车前打电话咨询您要出发或到达的车站（咨询电话 131500）。您可以询问是否有电梯，站台是否弯曲（如果是，可能有缝隙），楼梯是否有扶手等等。您也可以要求他们寄给您宣传册。
4. 如果您用拐杖的话，记得乘车时携带它。
5. 在非繁忙时间（早上 10 点至下午 2 点间）乘车，则不会那么拥挤。
6. 如果您有残疾的话，在出行前可以打电话至您的目的地一寻求额外的帮助。（咨询电话 131500 将会为您接通目的地车站。）

### 上车和下车

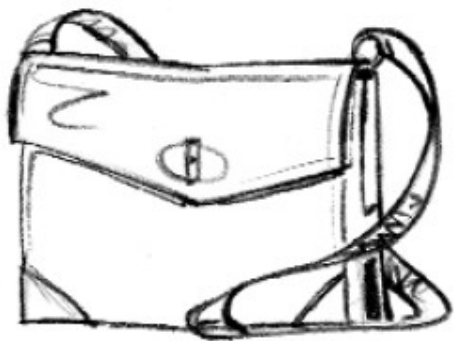
1. 请治安员（或者车站内或车上的某人）帮您提行李。
2. 上车时不要着急。驾驶员在您上车或下车时不会开动火车。
3. 乘坐靠近驾驶员的车厢。它通常位于站台的中间，在车门上有蓝色的标识灯。
4. 如果可以的话，坐在靠前的位置以避免上下阶梯。
5. 如果您的膝盖有问题，扶着扶手侧身下车。

### 当地知识

1. \_\_\_\_\_火车站有（请打勾）：
 

<input type="checkbox"/> 带扶手的楼梯	<input type="checkbox"/> 听力装置（在售票处的扩音器）
<input type="checkbox"/> 附近的出租车和汽车站	<input type="checkbox"/> 电梯
<input type="checkbox"/> 扶梯	<input type="checkbox"/> 弯曲的站台
3. 方便乘车的车站（现有 15 个，33 个计划中）有：Circular Quay, Parramatta, Strathfield, Westmead。
4. Country Link 每年有 4 张免费车票发放给领补助金的人（老年人半价），但必须提前预约。您可以提前登记行李，这样就不必亲自搬运了。

## 提防小偷



- 把包靠近自己。将钱包靠近自己并将手臂搭在上面，这样别人就  
更难偷取您的提包。
- 记得总是把包拉上拉链。
- 靠墙走，把包对着墙。
- 留意您的包。
- 不要把皮夹、钱包或者钥匙放在背后口袋。
- 不要带太多现金。
- 包里有什么？如果很重要的话，给它做一份影印（比方说您要出  
国的话）。
- 在上车或进门前准备好钥匙。
- 不要在钥匙上写下您的住址。
- 用皮筋把钥匙绑起来并别在您的上衣或衬衫下面，这样就不会被  
轻易拿走。而且，如果您的包被偷走的话，您也不会丢失您的钥  
匙。
- 为当地老年人开设自卫课程。

# 训练力量和平衡感以防止摔倒

## 参与者手册

这些练习是取自以下机构，并经其批准使用：

新西兰预防摔倒研究组的老年人锻炼项目以预防摔倒。这是一个基于家庭的、为个人所涉及的力量和平衡再训练项目。如果想要了解全部的深切训练项目，请访问专业健康机构网址：<http://www.acc.co.nz> 并查找 [otago](#) 训练项目。

## 欢迎参与计划

该训练是为了帮助您预防摔倒。当您做这些练习的时候，您可以增加：

- 协调性
- 肌肉力量

每周您需要练习 3 次。您可以将这些练习分开来做。您并不需要一次做完它们。在每组练习中间，深呼吸 3 下。刚开始的时候您可能觉得有困难。这很正常。这是因为您以与平常不同的方式运用您的肌肉。坚持锻炼是非常重要的。当您习惯这些练习之后，您将不会再感到身体的僵硬了。

## 安全性

永远不要扶着可能移动的物体来做锻炼，比如说椅子。应该扶着一些牢固的物体，比如说长桌或者结实的桌子。

**在锻炼时，如果您有以下症状，请联系您的医生：**

- 头晕
- 胸部疼痛
- 气短（您因气短而不能说话）

如果您有任何疑问，请在下周的锻炼时询问我，或者在任何时候致电我。

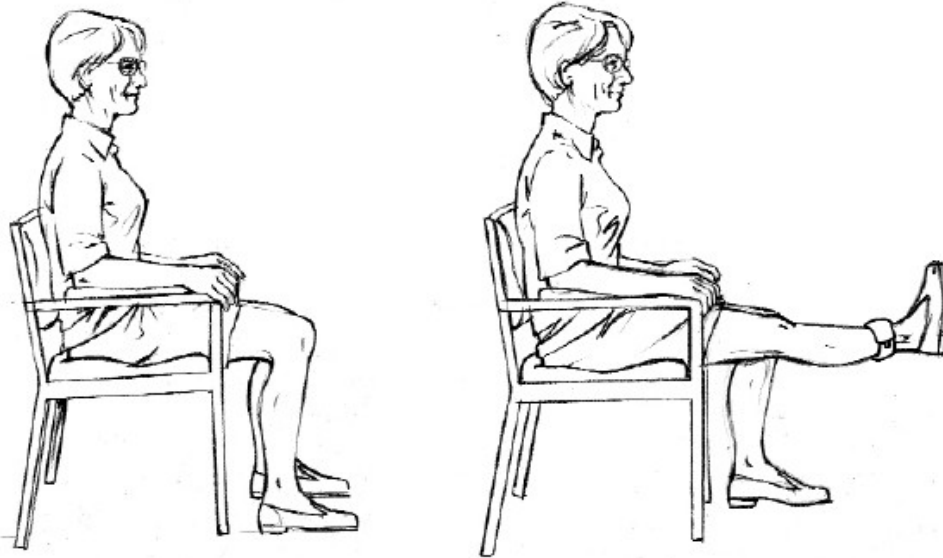
## 通过举重来变得更强壮

巩固您的肌肉对保持健康的骨骼和肌肉是非常重要的，它们是您行动和日常独立生活的必要条件。

您必须以每周 3 次力量训练为目标，每做一次中间休息一天。

通过整个肌肉运动来逐渐增加提起重物。不要在举重的时候握住呼吸。您应该在举起前吸气，上举时吐气，然后放下重物时再次吸气。

## 前膝力量训练



您可以在看电视的时候做这个练习

- 把重物绑在您的脚踝上
- 坐在椅子上，背靠着椅背。
- 伸直右腿
- 保持 5 秒钟
- 放下腿
- 右腿重复\_\_\_\_\_次
- 把重物绑在左脚踝上
- 保持 5 秒钟
- 重复练习\_\_\_\_\_次

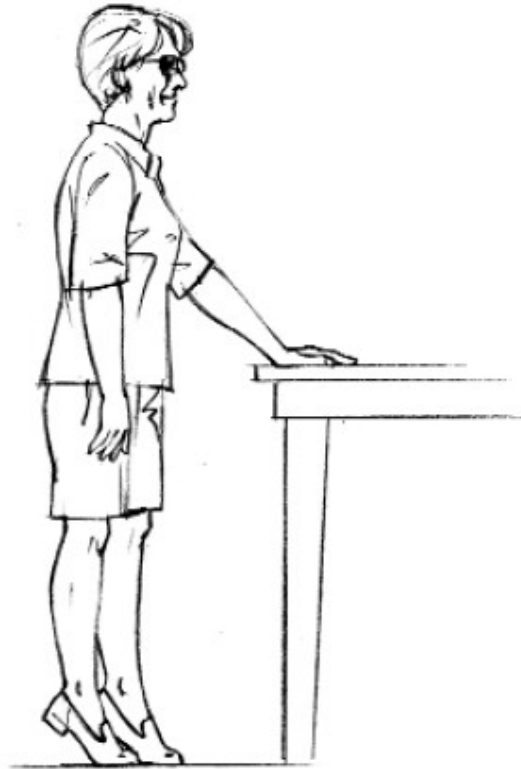
## 侧臀力量训练



将重物绑在右脚踝上

- 直立，将左侧对着长桌
- 左手撑住长桌
- 右腿保持绷直，脚尖与腿呈直线
- 将右腿向右侧抬起，收回
- 右腿重复动作\_\_\_\_\_次
- 将重物绑在左脚踝上
- 转过身
- 左腿重复该练习\_\_\_\_\_次

踮小腿练习



面对长桌直立

- 用其中一隻手扶住長桌
- 两脚间距与肩同宽
- 用脚尖站立
- 放松至脚跟着地
- 重复该练习\_\_\_\_\_次

踮小腿练习升级版



身体直立，目视前方

- 两脚间距与肩同宽
- 用脚尖站立
- 放松至脚跟着地
- 重复该练习\_\_\_\_\_次

## 提高平衡能力防止摔倒



平衡能力对每天的活动是非常重要的。您可以每天进行以下的平衡能力简易练习，也可以在您任何想做的时候进行。

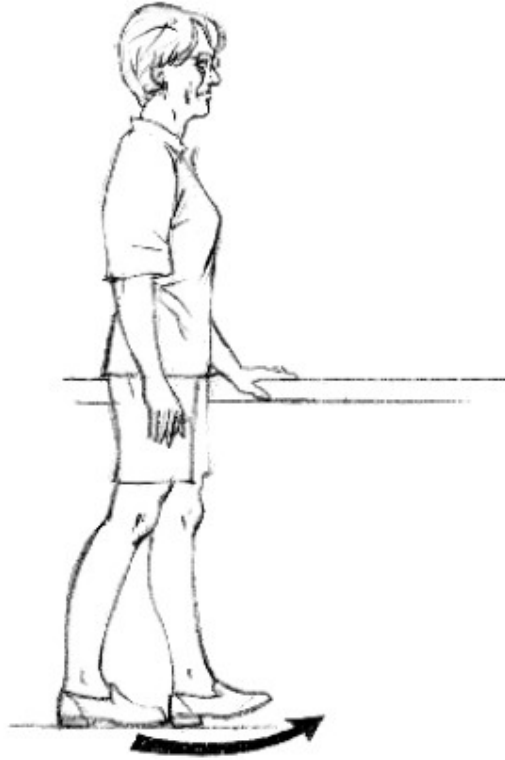
您可以提高并且维持您的平衡能力。

身体直立，将手插在胯上



- 向右走 10 步
- 向左走 10 步
- 重复以上动作

脚跟贴住脚尖地站立



站在长桌边，身体直立

- 扶住长桌，目视前方
- 把一脚放在另一脚前，让两脚呈直线
- 保持该姿势 10 秒钟
- 改变姿势，把后脚并到前脚前方
- 保持该姿势 10 秒钟

脚跟贴住脚尖地站立之升级版



- 站在长桌后，身体直立
- 把一脚放在另一脚前，让两脚呈一直线
- 保持该姿势 10 秒钟
- 改变姿势，把后脚并到前脚前方
- 保持该姿势 10 秒钟

從坐到站立练习



- 您可以在看电视的时候做此练习
- 坐在一张不太低的椅子上
- 把双脚置于膝盖后方
- 身体前倾向膝盖
- 在没有双手支撑的帮助下，缓慢站立起身
- 保持姿势 5 秒钟
- 重复该练习\_\_\_\_\_次

從坐到站立之练习之升级版



- 您可以在看电视的时候做此练习
- 坐在一张不太低的椅子上
- 把双脚置于膝盖后方
- 身体前倾向膝盖
- 双手支撑，缓慢站立起身
- 保持姿势 5 秒钟
- 重复该练习\_\_\_\_次

## 走路

走路是一项提高全身机能的很好的方式。

在您进行力量训练的间隔那天，试着出去走走。

试着增加每次走路的距离。

### 走路的小建议

- 穿上安全舒适的鞋子和衣服。
- 开始时热身。原地踏步两分钟。

### 在走路的时候

- 肩膀放松，手臂轻微摇摆。
- 目视前方数步以外的距离，不要往下看。
- 走每一步时，脚跟先着地，最后以脚尖离地。
- 结束时放松。原地踏步两分钟。

## 请记住

- 走路有助于身体健康，我们推荐您定期走路。但仅仅是走路不会增加或者维持您的肌肉力量或者平衡能力。
- 您需要有良好的肌肉力量或平衡能力才可以防止摔倒。
- 在不断练习的同时，当您发觉有些训练逐渐变得轻易，您可以：
  1. 增加各种练习的次数，或者
  2. 增加负重的重量
- 每星期您需要保持力量训练至少三次，而尽可能多的进行平衡能力训练。
- 您可以把这些练习一次做完，也可以分成在一天里不同时间完成。以适合您自己的方式锻炼。