

# 健步前行 (STEPPING ON)

建立信心、減少跌倒

## 第五節

1. 介紹今天的課程內容
2. 重溫上節的功課和運動
3. 嘉賓主講：視力與跌倒的關係

## 小息

4. 一名前參加者的反思
5. 維他命 D 與鈣質——有助骨骼和肌肉健康
6. 臀部護墊——預防受傷
7. 安全乘搭火車和巴士
8. 功課

不要放棄！保持  
進展，這是讓您獨立  
生活的保險單。

## 視力與跌倒的關係

### 至少每兩年檢查眼睛一次

#### 視力

我們都習慣在「不太」完美的視力下生活，學着與之共存。因此：

1. 至少每兩年要請眼科醫生或視光師檢查一次您的眼睛。許多人在戴上新眼鏡後都能看得更加清楚。
2. 定期清洗眼鏡。眼鏡會在使用時變得很髒。可在廚房、洗滌槽，甚或在淋浴時用肥皂或清潔劑清洗眼鏡。清洗後的眼鏡，會乾淨得令您吃驚。

#### 四處走動

1. 行走時要眼望前方大約六步的距離，讓您有時間調整步伐，避開潛在的危險。
2. 從室外走進室內時，要等眼睛適應好才入內。進入室內時要除下太陽眼鏡。

#### 照明

購買 75 瓦或 100 瓦的燈泡。使用較低瓦數的燈泡不會節省電費。

#### 在家中

1. 家中堆積雜物會較難發現隱患。因此不要在走廊、門廊和陽台堆放不必要的物件。不要將過道當作倉庫使用。
2. 丟棄帶有腳輪的家具，例如流動電視架，或闊腳家具，例如會往外伸出及伸到您經常走動的過道的檯腳。而那些通常放在門下的腸型擋風長條也要扔掉。
3. 查看家具與牆壁／窗簾是否有足夠的色差。例如放在白地氈上的白色咖啡桌會容易將您絆倒。

## 白內障

如果您有白內障，並曾經跌倒，請看醫生，商討及早轉介接受白內障治療。白內障能令您四處走動時難以看清四周情況。研究顯示白內障與跌倒有關。一些照明狀況，例如強光，同樣可使有白內障的人難以視物。

## 雙焦鏡片和多焦鏡片

雙焦鏡片同時適合看遠方和近處。不過，這類鏡片會令您看不清梯級邊緣、鋪地邊緣、路階邊緣，以及室內外的樓梯。您應小心行走，並學會調整頭部看路。在室內，上梯級或樓梯時除下雙焦鏡片，或能看得清楚。

## 夜視

如果您的視力在晚上轉差（例如因為沒有戴上眼鏡），您的平衡感也會轉差。此外，您可能在黑暗中失去方向感。而在晚上使用照明裝置相當重要。接通電源的感光燈可照亮走道。這些裝置可在超級市場購買。使用觸控燈、床頭燈和手電筒也是好方法。不妨在樓梯上下層安裝電燈開關。

## 如果被耀眼強光困擾

1. 在夏天，可購買廉價的網簾或花邊窗簾掛在窗戶遮光。
2. 檢查並處理反光表面和無罩燈泡，以減少晃眼情況。
3. 氬氣燈的光線柔和明亮，可減少晃眼情況。
4. 出外時戴上帽子和適合您的眼睛狀況的太陽眼鏡。

眼科醫生可教您做眼部運動和使用低視力 (**low vision**) 輔助工具，讓您善用視力。

記得戴眼鏡並定期檢查眼睛。

## 維他命 D、鈣和髖部骨折

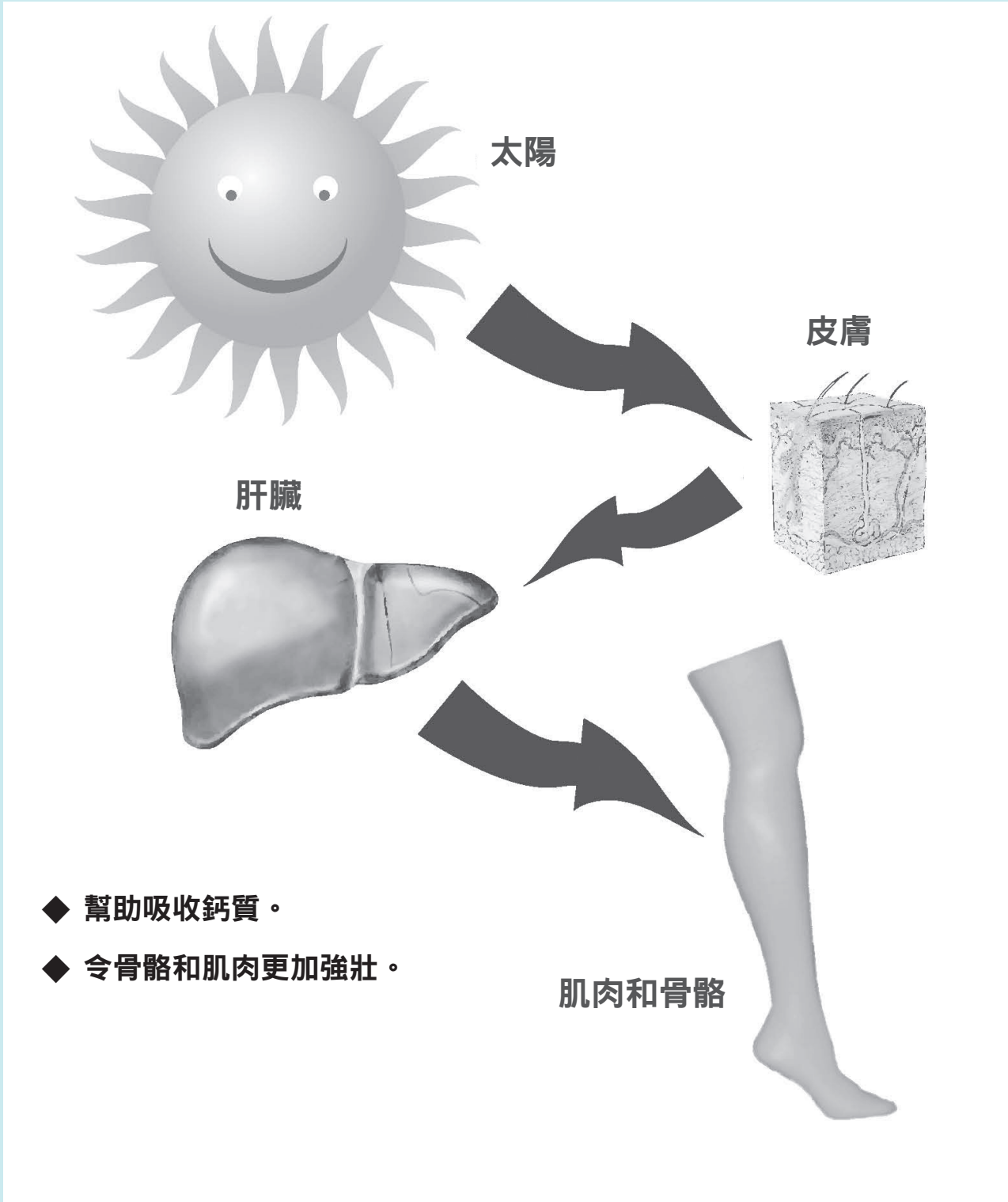
### 陽光是維他命 D 的最佳來源

- ◆ 幫助預防髖部骨折。
- ◆ 提升骨骼質量。
- ◆ 增強肌肉力量。

### 需要曬多長時間太陽？

- ◆ 夏季 \_\_\_\_\_ 分鐘，冬季 \_\_\_\_\_ 分鐘。
- ◆ 每週五至六次。

## 維他命 D、鈣和髕部骨折



## 安全乘坐巴士

### 計劃

1. 準備好要用的錢
2. 提早出門，以便可最先上車。
3. 在非繁忙時間（上午 10 時至下午 2 時）乘車，便不會那樣擠迫。
4. 有些巴士路線會行駛無障礙巴士。取一份巴士時間表，預先規劃行程。如果您有需要，這些巴士可方便乘客上落，不僅限於坐輪椅的人使用。
5. 帶上背囊，以備您購買一些小物品。
6. 與朋友一起去較大的商店。

### 在巴士上

1. 要求司機等您坐好才開車。
2. 在前面找到空位就坐下一一可以的話，靠前坐。
3. 空出一隻手來握扶手。
4. 巴士行駛時不要離座或更換座位。

### 下車

1. 切記請司機盡量靠近路邊停車。即使您行動自如，亦要告知司機您下車有困難。
2. 下車後，停一停，然後順着巴士行駛的方向走。
3. 如果您的膝蓋有問題，側身或者甚至背朝街道下車，可能會有幫助。
4. 在巴士站附近通常有告示牌，您可借助來踏上路階。
5. 感謝司機的幫助。

## 安全乘坐火車

### 計劃

1. 盡早出門，以防匆忙趕車。
2. 詢問售票員應前往哪個月台。
3. 乘車前先打電話詢問您要離開或前往的車站。便可得知車站是否有升降機、月台是否彎曲（如果是，月台與火車之間可能有間隙）、梯級是否有扶手等。
4. 如果您使用拐杖，乘坐火車時記住帶拐杖。
5. 在非繁忙時間（上午 10 時至下午 2 時）乘車，便不會那樣擠迫。

### 上車和下車

1. 請車站內的保安（或其他人）幫助您。
2. 上車時不要着急。
3. 在火車中間有藍色指示燈的車廂附近上落車。
4. 盡可能坐在靠近車門的位置，避免上落樓梯。
5. 如果您的膝蓋有問題，可扶着扶手側身下車。

### 當地知識

#### \_\_\_\_\_ 火車站有

(✓ 請打勾)：

- 帶扶手的樓梯
- 聽力輔助裝置
- 附近有的士站和巴士站
- 升降機
- 扶手電梯

## 記錄曬太陽的時間表

我在以下日子曬了 20 分鐘太陽：

(✓ 在日子旁打勾)

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

目標：每週 3 至 4 天