

健步前行 (STEPPING ON)

建立信心、減少跌倒

第六節

1. 介紹今天的課程內容
2. 溫習功課
3. 嘉賓主講：藥物與跌倒的關係
4. 跟隨物理治療師做肌力和平衡運動

小息

5. 掌握行動技巧的經驗
6. 改善睡眠質素
7. 功課

提出有關藥物副作用
的問題。
保護您的身體。

當您的肌力和平衡有所
改善時，步行便會更加
輕鬆。

預防跌倒與藥物管理

藥物與跌倒的關係

以下情況可能會增加您跌倒的風險：

- 服用已知會增加跌倒風險的藥物。
- 定期服用四種或以上不同的藥物。

何謂藥物？

藥物有多種形式，包括藥片和膠囊、皮膚貼、藥水、眼藥水、噴霧劑、吸入劑、藥膏、栓劑和針劑，並且是：

- 由醫生、自然治療師、草藥師或順勢治療師開處方。
- 您自己從藥房、超級市場或健康食品店購買。

哪類藥物會增加跌倒的風險？

- 安眠藥
- 治療焦慮症和抑鬱症的藥物
- 有些時候，不同的藥物混合一起服用，可能會增加跌倒的風險。

我需要注意哪些症狀？

- 困倦
- 眩暈
- 站立不穩
- 視力模糊或重影
- 頭暈
- 思路不清

謹記：

- 所有藥物都有不良副作用，有些不良副作用可能會增加跌倒的風險。
- 藥物的影響因人而異——切勿服用他人的藥物。
- 不同的藥物（包括您自己購買或自然治療師所給的藥物）混合一起服用時，藥效可能會改變。
- 有時不易察覺您是受新藥影響，還是因為一直服用的藥物劑量改變所致——您可能覺得情況比以前好，不一定能留意到自己有點站立不穩，或視力有點模糊。
- 酒精可與藥物產生作用——一切記要查看藥物標籤，遵循指示服藥，或請教醫生和藥劑師。
- 隨着年齡增長，所需服用的藥物劑量可能無須年輕時那樣高，而您可能更容易出現副作用；您或許需要減少劑量。

我該怎麼辦？

- 定期檢討藥物和劑量——諮詢醫生您服用的哪些藥物會增加跌倒的風險。如果您正服用會增加跌倒風險的藥物，詢問是否可以減少劑量。
- 根據家居藥物審查 (Home Medicines Review) 提供的免費服務，請醫生為您安排藥劑師進行家訪。
- 如果您感到任何不良副作用（特別是以上所列的副作用），特別是您服用新藥，或是藥物劑量改變時，請告知醫生。
- 諮詢醫生和藥劑師不服用安眠藥而能解決睡眠問題的方法。和他們商談檢討您的藥物和減少劑量的問題。
- 如果您正服用或考慮服用任何維他命或草藥產品、止痛藥或任何您可自己購買的產品，請告知醫生和藥劑師。
- 諮詢藥劑師和醫生如何使用輔助工具幫助您管理自己的藥物，例如您或您的照顧者可用來裝一週藥物的「藥盒」，或是由藥劑師每週為您準備好的“氣泡”包裝袋，將所有藥物按服用時間（即早、午、晚）放在密封的「泡膜」內。

與醫生和藥劑師交談

- 了解每種藥物的用途，如何及何時服用。了解您服用的全部藥物的好處和風險，以及認識藥物的名稱。
- 每種處方藥和部分可自行購買的非處方藥，藥房都有大字印刷版的《消費者藥物須知說明書》備索。
- 請醫生或藥劑師解釋說明書的內容。

使用藥物覆核卡，以及保留一張詳列您現時服用的所有藥物的清單。

當您去見醫療保健專業人員時（包括牙醫），讓他們看這張清單。

改善睡眠質素

安眠藥

可以的話，最好避免服用安眠藥。長期服用安眠藥的副作用可能包括：

- ◆ 白天出現宿醉效應。
- ◆ 白天嗜睡。
- ◆ 跌倒和感到困惑。
- ◆ 產生更多睡眠問題。

如何改善睡眠

1. 當您準備睡覺時才上床。目前的研究顯示，只要比平時遲上床半小時已有效。
2. 養成睡前習慣——每晚睡前做相同的事情。
3. 忌喝咖啡及飲食其他含有刺激物的飲料和食品。
4. 定期運動非常重要。
5. 如果您在晚上無法入睡，就起來看書或做一些安靜的活動。如果您不躺在床上，這些活動效果最好。如果不是太冷，應盡量起床。
6. 避免在白天小睡。
7. 睡房只供睡覺，和進行房事之用。
8. 當您晚上醒來時，不要讓時鐘對着您，並盡量不要看時間。
9. 睡前訂下一個特別的「排除焦慮時間」。
10. 白天讓足夠的日光照射室內——自然光線有助調節人體睡眠／晚上的循環周期。
11. 盡量放鬆自己，或以其他特別方法幫助您入睡。或去圖書館借教您放鬆的影帶。
12. 盡量不要擔心自己無法入睡。

我的藥物

- ◆ 列出所有藥物。
- ◆ 不斷更新這張清單。
- ◆ 隨身帶備這張清單。
- ◆ 讓醫生、醫院、護士及藥劑師看這張清單。
- ◆ 如果您有疑問，可請教藥劑師、醫生或護士。

醫生姓名：

醫生電話號碼：

藥房名稱和地址：

藥房電話號碼：

列出您可能有的過敏情況：

備註：

個人藥物記錄卡

姓名：

藥物名稱	劑量 (即毫克、 毫升、單位、 滴數)	何時服用該藥？ (核對時間)				服藥原因？
		上午	中午	下午	睡前	