

# 您是否存在跌倒风险？



保持活动能力是享受积极和独立生活方式的关键。  
遗憾的是，跌倒风险会导致我们无法享受最喜欢的活动。

跌倒的风险因素可能包括：



**年龄：**老年人比年轻人更容易跌倒。加拿大 65 岁及以上的老年人群中，跌倒是导致受伤住院的主要原因。<sup>1</sup>



**视力受损：**视力问题（包括白内障和青光眼）会影响需要保持专注和平衡的日常事务。<sup>2</sup>



**认知障碍：**一些药物和/或饮酒可能影响个人对周围环境的认知及平衡性，从而增加跌倒风险。<sup>1</sup>



**现有健康问题：**一些疾病（包括中风、2 型糖尿病和心血管疾病）可能会导致认知障碍，让人更加难以保持平衡和活动能力。<sup>2</sup>



**肥胖：**体重会影响身体平衡，有可能使人更容易跌倒。<sup>2</sup>

每年有 **20-30%** 的加拿大老年人发生跌倒事故。<sup>1</sup>

如果出现紧急医疗情况：**TELUS Health 的安康智能呼叫器™** 可为您提供帮助，这是一项带有跌倒侦测功能的个人医疗警报服务。



请咨询医疗保健专业人员或致电联系我们：

☎ 1-844-979-2008 | 🌐 [telus.com/livingwell-cn](https://telus.com/livingwell-cn) | ✉ [healthsolutions@telus.com](mailto:healthsolutions@telus.com)

1 加拿大政府。Seniors' Falls in Canada: Second Report. (加拿大老年人跌倒情况：二号报告。) 2014 年

2 哈佛医学院。Mobility and Independence: Keys to Staying Active and Self-Sufficient as You Age. (《活动能力和独立性：年老时保持活跃和自立的关键》)  
购买地址：<https://www.health.harvard.edu>。访问时间：2019 年 12 月。