






# 您是否有跌倒的風險？



維持活動力是獨立主動生活的關鍵。  
然而，跌倒的風險讓我們難以盡情享受我們喜愛的活動。

跌倒的風險因子可能包含：

-  **年齡：**與年輕成人相比，老年人更容易跌倒。65 歲及以上的加拿大老年人中，跌倒是導致受傷住院的主要原因。<sup>1</sup>
-  **視覺受損：**視力問題（包括白內障和青光眼）會影響日常需要專注與平衡的事務。<sup>2</sup>
-  **知覺障礙：**使用某些藥物及/或酒精可能影響人對周遭環境的知覺與平衡感，並可能提高跌倒的風險。<sup>1</sup>
-  **既有的健康狀況：**一些疾病（包括中風、第二型糖尿病與心血管疾病）可能造成認知障礙，讓人更難保持平衡與活動能力。<sup>2</sup>
-  **肥胖：**體重會影響平衡，有可能使人更容易跌倒。<sup>2</sup>

每年有 **20-30%** 的加拿大年長者發生跌倒事件。<sup>1</sup>

發生醫療緊急狀況時，具備跌倒偵測功能的個人醫療警報服務 **TELUS Health 安康智能呼叫器™** 便可提供協助。



請諮詢您的醫療保健服務專員或聯絡我們：

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

1 Government of Canada. Seniors' Falls in Canada: Second Report. 2014  
2 Harvard Medical School. Mobility and Independence: Keys to Staying Active and Self-Sufficient as You Age.  
購買管道：<https://www.health.harvard.edu>。資訊取得時間：2019 年 12 月。