

# 安全独立居住的小贴士



据 Leger 和 TELUS Health 调查，大多数加拿大人 (90%) 想要竭尽全力保持活跃、维持最佳的健康状况和独立自主。

为了帮助实现和维持独立自主的老年生活，请借助以下小贴士来促进认知健康和身体健康：



锻炼、健康饮食、积极的社交生活和充足饮水等健康的生活习惯可大幅降低独居老年人面临的健康风险，也更有益于老年人在自己家中保证安全和维持快乐的心态。<sup>6</sup>



定期咨询医疗保健专业人员，优化您的药物治疗。某些药物可能会产生不良的相互作用，导致营养吸收不良、意识混乱、头晕和跌倒等副作用。<sup>5</sup>



有意义的人际关系和社交互动可以提高生活质量。考虑加入俱乐部、参加课程，或者在社区做志愿者。<sup>5</sup>

**现在就是最佳行动时机！马上开始将这些活动纳入到您的日常生活，从而保持最佳的居家安全和健康状态。**

如果真的发生意外，您可以通过 TELUS 安康智能呼叫器获取帮助，这是一款带有跌倒侦测功能选项的个人应急响应服务。

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)

5. 《哈佛健康杂志》。How can you help a loved one suffering from loneliness? (如何帮助正在饱受孤独的亲人?) <https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness->  
6. Community Home Health Care. <https://commhealthcare.com/14-home-safety-tips-for-seniors-who-live-alone/>