

居家享受安全獨立生活的訣竅



根據 Leger 和 TELUS Health 的調查，大多數 90% 的加拿大人都願意盡其所能保持積極狀態，並維持最佳健康狀態與獨立自主性。

為協助實現與維持獨立的老年生活，請使用這些訣竅來加強認知與身體健康：



例如運動、健康飲食、積極的社交生活以及喝大量的水等健康的生活習慣，可大幅減少孤獨老年人的健康風險，並讓老年人在家中更易於保持安全和愉快心情。⁶



定期諮詢您的醫療保健服務專員，將藥物治療效果最佳化。部分藥物在與其他藥物一同服用後效果會導致不良反應，並造成營養吸收不良、思緒混亂、頭暈與跌倒等副作用。⁵



發展有意義的人際關係與社交互動，可提升生活品質。考慮加入俱樂部、課程或在社區擔任義工。⁵

現在就是個絕佳好機會！立刻開始讓這些活動成為日常的一部分，在家中保持最佳的安全與健康狀態。

此外，TELUS 安康智能呼叫器是一種個人緊急應變服務，具有可自由啟用的跌倒偵測功能，若仍發生意外，可為您提供協助。

請諮詢您的醫療保健服務專員或致電聯絡我們：☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-chinese

5. Harvard Health Publishing. How can you help a loved one suffering from loneliness? <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/>