

# 保持活躍

## 步履穩健



## 鳴謝

本冊由新州衛生廳人口健康中心臨床卓越委員會 (Clinical Excellence Commission for the Centre for Population Health, NSW Ministry of Health, 2013) 於2013年編寫。特此感謝新州地區健康處 (NSW Local Health Districts) 所作的貢獻。我們同時希望感謝：

悉尼大學健康科學系 (Faculty of Health Sciences, University of Sydney) 教授 Lindy Clemson、喬治全球健康研究所 (The George Institute for Global Health) 副教授 Cathie Sherrington

CEC 消費者諮詢小組暨健康服務消費者專注小組 (CEC Consumer Advisory Group & Health Service Consumer Focus Groups)

本刊物的素材取材自以下資料的部分內容：

《獨立自主。您的家居安全措施核對表備忘錄》 (*Stay on your feet. Your home safety checklist*) (2004)，

新州衛生署 (NSW Ministry of Health)、《跌倒是可以預防的：長者防跌指南》 (*Falls can be prevented: A guide to preventing falls in older people*) (2007) 健康與高齡事務部 (Department of Health and Ageing)

新州衛生署 (NSW Health) 感謝澳洲政府健康與高齡事務部准予使用其受版權保護的資料製作本文件。新州衛生署又感謝昆士蘭衛生署 (Queensland Health) 的 Queensland Stay On Your Feet® 圖片庫 (Queensland Stay On Your Feet® Image Library) 允許使用其受版權保護的圖片。

新州衛生署感謝原住民醫療服務合作社 (Aboriginal Medical Service Co-Operative) 允許在封面使用其受版權保護的圖片。新州衛生署感謝喬治全球健康研究所允許在第8頁使用其受版權保護的圖片。

如需要更多小冊子的副本，請聯絡：

人口健康資源中心分配組 (Centre for Population Health Resource Distribution Unit)

電話：1300 655 957

傳真：1300 550 570

電郵：popresources@doh.health.nsw.gov.au

如需要小冊子副本，請在網站 [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au) 下載

### NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

電話：(02) 9391 9000

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

本著作受版權保護。可複印全部或部分供學習和培訓用途，但須確認資料來源。不可複印作銷售或商業用途。除以上所指用途外的複印，須獲得新州衛生署 (NSW Ministry of Health) 的書面許可。

© NSW Ministry of Health 2013.

SHPN (CPH) 150377

ISBN 978 1 76000 214 5 (印刷品)

ISBN 978 1 76000 224 4 (網上)

由 RaggAhmed 編輯，並由 Rock Lily Design & Consulting 設計。

本資源包括的資訊僅供一般資訊之用，不能用來取代獨立的醫學意見。如果您有或懷疑有健康問題，請諮詢您的健康護理提供者。使用本資源所載的運動、建議和資訊純屬讀者的選擇，讀者須承擔風險。

初版：2013年8月

重印：2014年5月

修訂版：2015年4月

# 目錄

保持活躍 .....	2
在家運動.....	4
健康飲食.....	6
鈣.....	6
維他命D和陽光 .....	7
水.....	7
您的健康.....	8
活動能力和步行輔助器.....	8
視力 .....	9
鞋履 .....	9
您的藥物.....	10
健康與生活方式核對表 .....	12
如果您跌倒.....	14
家居安全措施核對表.....	16
防止自己跌倒.....	18
有用的聯絡方式 .....	19

# 保持活躍



要保持健康，  
獨立自主，您所能做的唯一的一件重要事，就是保持身體活躍。

要保持健康，獨立自主，您所能做的唯一的一件重要事，就是保持身體活躍。

隨著年齡增長，我們會喪失強壯的肌肉和平衡感，這可能會導致跌倒。我們越能保持活躍，便有越大的機會保持肌肉強壯、關節活動自如，以及維持良好的平衡力。

保持活躍可減少我們跌倒的風險，有助我們繼續過獨立自主的生活，改善整體的健康。

要多少活動量才足夠？建議一週5天，每天至少做30分鐘運動。雖然運動不必過於劇烈，但也需有足夠的活動量，增加您的呼吸率和心率強度

可提升您的心率強度，協助促進健康的活動包括：

- 水上有氧運動
- 輕快地步行
- 高爾夫球
- 小組運動班
- 游泳

要減少跌倒的風險，必須還要增加身體平衡和增強肌肉力量的運動。在您的日常生活中，不妨嘗試納入這些身體活動。

特別有益於增強身體平衡及強壯肌肉的活動包括：

- 跳舞
- 體操課
- 小組運動班
- 在家運動
- 草地滾球
- 普拉提
- 太極
- 瑜珈。

這類活動大有處益，可幫助保持心臟強壯、降低血壓和控制體重。通過改善平衡和強壯肌肉，您可減少跌倒和損傷或骨折的風險。這些活動使您保持足夠的活動量，去做您想做的事，不論是從椅子輕鬆站起來，還是整理花園。

嘗試各種不同的活動，不僅可以鍛鍊不同的肌肉，而且有助保持您對運動的興趣。沒有必要一次做好所有活動，在一天中分多個時段，每次活動10至15分鐘，同樣有效。

年齡不是障礙。研究顯示，任何年齡段的人士都應該努力去做任何運動。如果您對運動存有任何疑問，請諮詢您的醫生。

**通過改善平衡和強壯肌肉，您可減少跌倒，引起損傷或骨折的風險。**



查詢您當地的平衡與強壯肌肉活動課程，可瀏覽活躍與健康 (Active & Healthy) 的網站：

[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

# 在家運動

以下的鍛鍊平衡與強壯肌肉的運動方便在家中進行。當您試著做這些運動時，確保在您附近有椅子、廚房枱面或牆壁可供扶持。一旦您變得更有信心時，便能維持較長的時間或增加重覆的次數。在進行這些運動時，使用順暢的動作，不要著急，慢慢做。如果您感到任何不尋常的疼痛或不適，應停止運動，並尋求有資格健康專業人員的意見。

## 1. 腳跟接腳尖站立／步行

- 當您必須走過狹窄的空間時，有助保持平衡
- 指尖放在牢固的物體上以助平衡，腳跟接腳尖站立，雙膝微彎，保持不動10秒。
- 改變運動方式，雙腳靠近一起，一腳站在另一腳前面一半的位置。
- 把運動升級，方法是緩慢行走，讓腳跟觸及另一腳的腳尖。



## 2. 提膝運動

- 有助攀爬樓梯和上落汽車或巴士
- 指尖放在牢固的物體上以助平衡，提起一膝至臀部齊平，維持該動作5秒。
- 用另一腿重覆這做法。
- 然後重覆做8次。

## 3. 側面提腿／側身步行

- 當您必須由一腿承重時，可改善穩定性，以及協助您側身步行時避免絆倒
- 指尖放在牢固的物體上以助平衡，一腿站立，另一腿向一側提起，維持該動作5秒。
- 重覆做8次。
- 然後換另一腿做這動作。
- 可延伸動作為沿著廚房枱面或桌子側身緩步行走。



## 4 保持活躍步履穩健



#### 4. 提起腳跟

- 有助步行及攀爬樓梯。
- 指尖放在牢固的物體上以助平衡，雙腳腳跟離地提起，並用腳尖站立3秒，然後讓腳跟緩慢放回地面。
- 重覆做5次。

#### 5. 上一級樓梯

- 改善在梯級、小徑及起伏不平的表面行走或上落時的穩定性。
- 抓牢扶手，上下一級樓梯。
- 重覆做5次。



#### 6. 坐立運動

- 有助從椅子或坐廁站起來和坐下，以及進出汽車。
- 緩慢地從椅子站起來，保持雙膝稍微分開。為增加動作的難度，可讓雙手交叉胸前，或向前伸出，與肩膀同高。
- 然後重新坐回椅子上。
- 重覆做5次。
- 若此運動對您的膝蓋而言過於劇烈，開始時可使用扶手椅撐離椅子。



# 健康飲食



許多人沒有攝取足夠的鈣或維他命D。那麼請諮詢醫生您應得的鈣和維他命D水准。

在均衡的飲食中，進食健康的食物非常重要，這可幫助您攝取所需的能量、保持良好的健康，並擁有強壯的骨骼和肌肉。

我們都知道什麼是健康食物——各種各類的蔬果、一些蛋白質的來源，例如肉類、乳製品和豆類，以及少吃油膩食品或高度加工食品。同樣重要的是喝足夠的水。

隨著年齡漸長，我們的骨骼會變得脆弱。骨骼要保持強健，需要攝取：

- 鈣
- 維他命D

## 鈣

雖然鈣是人體許多不同部位（例如肌肉和神經）所不可或缺的元素，但鈣只儲存在骨骼中。

如果您進食的鈣不足，人體便會從骨骼攝取鈣，送到身體其他需要鈣的部位。當我們日漸衰老時，從食物攝取的鈣會愈來愈少，這表示我們年紀愈大，實際需要進食的鈣便愈多。

那些吸煙、喝大量咖啡和汽水或進食大量肉類的人，從膳食攝入的鈣會較其他人少。

牛奶、酸奶、乳酪、三文魚、沙丁魚、芝麻醬、無花果、杏仁及巴西果都是含有豐富的鈣質的理想來源。

麵包、穀物、水果和綠色蔬菜，例如西蘭花和白菜也都含有鈣，儘管不及上述的食物那樣多。





以下的餐單是典型日常膳食的例子，可幫助您達到所建議的鈣攝取量（一天1300毫克）。

**早餐：**烤麵包或綜合穀物早餐，另加一杯低脂優格

**午餐：**全麥三明治配乳酪、雞肉、沙拉

**晚餐：**義大利麵或米飯配三文魚罐頭或金槍魚和蔬菜，例如豌豆、西蘭花和紅蘿蔔

每天以新鮮水果或乾果、乳酪和果仁作點心，並喝一杯牛奶／豆奶。加鈣麵包、果汁和牛奶是攝取額外的鈣質的理想來源。

## 維他命D和陽光

維他命D對強健的骨骼非常重要。若維他命D的水平低，可影響您的肌肉力量，並會導致骨質疏鬆症，因為沒有維他命D，鈣便不能被骨骼完全吸收。

您以兩種方式獲得維他命D —— 從膳食攝取及從陽光攝取。

維他命D只存在於某些食物中。這些食物是：

- 牛奶
- 三文魚和鯖魚之類多油的魚
- 蛋。

陽光是獲得維他命D的另一途徑。陽光在皮膚上產生作用，轉化成維他命D。夏天曬太陽6至8分鐘、冬天13至16分鐘。

如欲得知更多有關維他命D的重要性的資訊，請瀏覽：

[www.osteoporosis.org.au/vitamin-d](http://www.osteoporosis.org.au/vitamin-d)

## 水

許多人沒有喝足夠的水。缺乏水分可導致脫水、虛弱和暈眩，也是長者跌倒和受傷的常見原因。

**每天至少喝6杯流質飲品，最好是喝水。**

# 您的健康



定期檢查身體，  
並諮詢健康專業  
人員有關改善平  
衡和強壯肌肉活  
動的意見。

許多健康狀況可影響您到處走動的能力，或使您感到步履不穩。這些狀況包括關節炎、骨質疏鬆症、糖尿病、心臟問題、呼吸問題、抑鬱症、帕金森症和失智症。

這些疾病可能會增加您失去平衡、絆倒和跌倒的風險。即使是短期疾病（例如流感或其他感染）也可影響您步行的穩定性。

定期檢查身體，並諮詢健康專業人員的意見，以得知這些疾病可能對您的影響。您還可獲得有關安全進行活動的建議，讓您重獲平衡、強壯肌肉和信心。

## 活動能力和步行輔助器

步行輔助器或可幫助提高您的安全程度和活動能力。

如果您認為步行輔助器能幫助您，請與健康專業人員，例如物理治療師或職業治療師商討。他們能夠推薦最適合的輔助器給您，並教導您如何安全而有信心地使用這器具。

如果您的確在家中使用步行輔助器，您可能需要重新安排家具，以方便您到處走動。

## 視力

我們的眼睛隨著年齡的增長而迅速產生變化，變得更難判斷距離、應付強光、調整突然變化的光線。這可影響您看樓梯和梯級邊緣的能力。

雙焦點、三焦點或多焦點眼鏡會增加跌倒的機會，因為鏡片的變換使人難以判斷距離，看清起伏不平的人行小徑和樓梯與梯級邊緣。

其他眼部疾病，如黃斑病變、青光眼、白內障和糖尿病視網膜病變，均會令視力減退，可能需要您學習新技能，才能安全地到處走動。

至少每兩年由驗光師或眼科醫生檢查眼睛一次，期間則由醫生檢查。

考慮配戴另一副供戶外行走之用的眼鏡。

讓眼睛有時間調整光線的突然變化，確保您的家居和樓梯有良好的照明。

如果您配戴新眼鏡或眼睛接受任何治療，要特別小心。您將需要時間調整自己的視力。

## 鞋履

健康的足部和尺碼合適的鞋子有助減少絆跌和跌倒的機會。

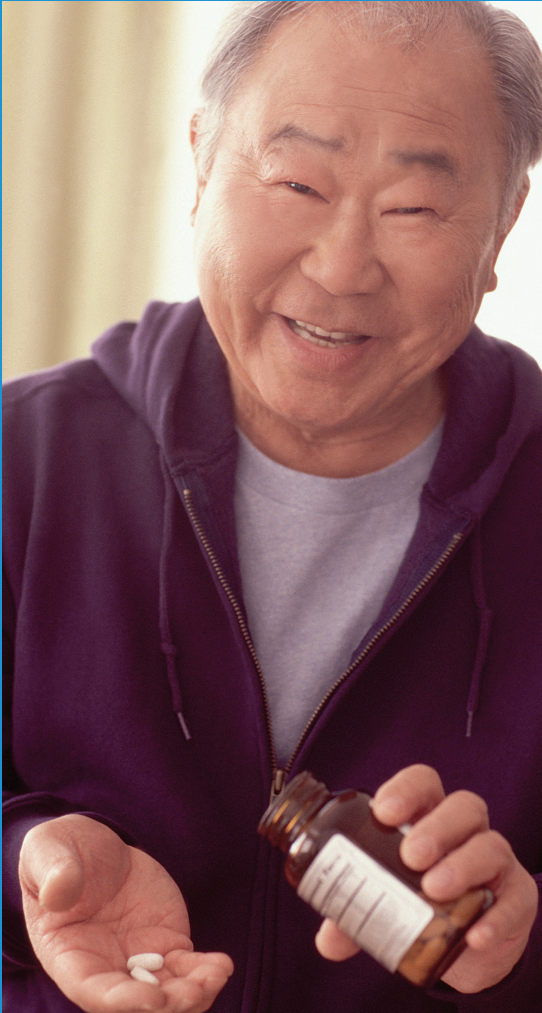
當我們日漸衰老時，足部可能變形，喪失一些感覺和靈活性。這可改變我們走路的方式，影響平衡。如果您足部疼痛或腫脹，請看醫生或足病診療師。

保持足部健康的方法是勤剪腳趾甲，治療拇囊炎、雞眼和繭。

## 安全的鞋履



# 您的藥物



每天服用4種或以上藥物的人士，跌倒的風險特別高。

有些藥物，不論是處方藥物還是不用處方購買的藥物，可能會使您眩暈或昏昏欲睡。這可能使您容易摔倒。

較有可能造成跌倒的藥物包括治療以下疾病的藥物：

- 焦慮
- 抑鬱症
- 失眠。

每天服用四種或以上藥物的人士，跌倒的風險特別高。

## 建議

- 把您服用的所有藥物列出一張清單，見醫生或藥劑師時隨身攜帶。這張清單應包括您從健康食品店或超市健康食品部購買的任何草藥、藥片或補品，以及從藥房購買的任何藥物。

和醫生商討您目前服用的藥物，看是否有任何藥物可以停服。

如欲獲得一份您可能希望向醫生或藥劑師提出的問題清單，請瀏覽全國處方服務部網站：

[www.nps.org.au](http://www.nps.org.au)

- 要求醫生徹底複查這張清單。  
如果您每天服用四種或以上的藥物，最好每6個月要求醫生複查一次。其他情況一年一次就足夠。
- 如果您覺得自己很難記得要服用哪些藥物，以及服用的時間，請向藥劑師或醫生查詢或許能幫助您的裝置，例如藥盒或韋伯斯特包裝 (Webster-paks®)。
- 如果您感到眩暈，或覺得難以集中精神，請立即聯絡醫生或藥劑師。
- 如果您服用抗凝血藥物（薄血藥）而又曾經跌倒，務必要看醫生，因為您可能有重傷或出血的風險。
- 可以的話，避免吃安眠藥。
- 只服用自己的藥物，不要服用他人的藥物，即使這些藥物用來治療同一疾病。

#### 增進晚上安眠機會的方法：

- 就寢時保持放鬆心情的習慣
- 每晚在差不多相同的時間上床
- 每天在差不多相同的時間起床
- 限制喝酒、咖啡因和吸煙，這些都是興奮劑。



Webster-paks® —— 圖片由昆士蘭衛生署提供

# 健康與生活方式核對表

如果您對大多數問題的回答為**是**，那麼您做得不錯。

如果您有多於一個問題的答案屬**否**或**不一定**或**不肯定**，那麼您可能有跌倒的風險。您或許希望在下次約見健康專業人員時，和他討論這份核對表。

	是	不一定	否
<b>保持活躍</b>			
在一週的大多數日子裏，您是否從事體能活動（例如步行、游泳或小組運動）30分鐘或以上？			
您有沒有包括改善平衡和強壯肌肉的活動在內，例如跳舞、太極、瑜珈或由健康專業人員或健身教練提供的運動班？			
<b>鈣、維他命D和水</b>			
您是否每天進食3餐健康的膳食？			
您是否每天進食至少3至4份高鈣食物（牛奶、優格、乳酪、杏仁或三文魚）？			
您有花少許時間曬太陽嗎？（一週4至6次，每次6至8分鐘便足夠。）			
您是否每天喝4至6杯水（或其他流質飲品）？			
<b>到處走動</b>			
您能否輕易地從椅子站起來？			
走路時您覺得平穩嗎？			

	是	不一定	否
<b>管理健康狀況</b>			
您目前的健康容許您有信心地處理自己一切正常活動嗎？			
您能否站起來到處走動，而不會感到眩暈、頭昏眼花或昏厥？			
您能否好好控制自己的大、小便，而不用趕著上廁所？			

	是	不一定	否
<b>視力</b>			
在過去12個月曾否做眼部檢查			
<b>足部</b>			
您曾否因為雞眼、拇囊炎或其他可能引起疼痛，並可能影響平衡的足部問題而檢查雙腳？			
<b>藥物</b>			
在過去12個月，您曾否讓醫生複查您的藥物？			
<b>跌倒的歷史</b>			
在過去至少6個月，您是否一直行動自如（不曾跌倒）？			

# 如果您跌倒……

如果您真的跌倒了，瞭解該怎樣做可幫助您感到較有信心。

重要的是有一個應急計劃：

- 知道向誰求助 —— 您可將親友的電話號碼名單放在電話旁，或把號碼輸入電話內，一按鍵便可撥打
- 把電話放在可以觸及的矮桌上，以防難以站起來的情況
- 考慮是否需要一個在緊急情況時發出警報的裝置，以保護自己
- 讓您信任的親友知道，如果您不能讓他們進來時，他們可如何進入您的屋中。

如果您真的跌倒，以下是教您如何站起來的技巧：



重要的是有一個  
應急計劃。



1. 身體滾向一側





2. 爬行或拖拉著自己到椅子前



3. 面對椅子，雙膝跪起



4. 一膝向前，並讓這隻腳著地，然後利用椅子以雙臂支撐自己起來，直到身體直立至足以把臀部轉過來坐下



5. 休息一會再站起來

如果您不太能彎曲膝蓋，可用臀部滑行，然後提起臀部坐到較高的物體例如樓梯上。接著您便能使自己直立起來。您甚至可能希望練習這些技巧，以備真的有需要從地面站起來時，您會感到較有信心。

如果您有以下情況，在跌倒後應看醫生：

- 您正服用抗凝血藥物
- 您撞到頭部，事後感到眩暈或不適
- 您有疼痛，使您感到憂慮
- 您擔心自己走路不穩，或再次跌倒

# 家居安全措施核對表

在所有跌倒的事例中，約有半數發生在屋內或房屋四周。只要確定您已遵照一些基本的家居安全指引行事，便可減少在家中跌倒的機率。

本核對表將協助您確認家中可能會增加跌倒風險的地方。在每個房間到處走動，查看裏面是否完全沒有構成風險的物件。如需要進行小裝修，不妨看看親友或裝修雜工能否幫您解決問題。健康專業人員亦可安排職業治療師進行家居安全評估，并安排家居改裝工程。

	是	否
<b>入口和走廊</b>		
電燈開關容易觸及，並接近每個門道或走廊		
其他房間容易聽到門鈴		
小地毯或地墊有防滑墊		
<b>樓梯和梯級</b>		
在樓梯頂層和底層都有電燈開關		
樓梯和梯級光線充足		
地毯或長地毯釘牢在地上		
堅固的扶手		
樓梯邊緣標示清楚		
每一級的邊緣使用防滑踏面或漆上油漆		
<b>廚房</b>		
經常使用的物品放在容易觸及的地方，不用攀爬或彎腰		
廚房枱面及其他工作地方照明良好		
通風良好，減少眼鏡變模糊的危險		
地板表面防滑		
溢出或散落的東西立即清理		
如果需要使用較高的架子，用結實而有扶手的矮梯凳攀爬		

	是	否
<b>起居室／飯廳</b>		
光線充足（天然或人工光線）		
地毯和地墊平鋪地上，沒有皺紋、捲曲或磨損的邊緣		
家具安排得當，方便到處走動		
電綫和電纜安全地放在遠離走道的地方		
安樂椅可方便站起來		
電話放在容易觸及的地方		
<b>睡房</b>		
睡床便於上下		
在床上時床頭燈容易開啟		
在床上時電話放在容易觸及的地方		
床頭桌可擺放飲品、書籍、眼鏡		
床上用品沒有觸及地面		
電綫和電纜安全地放在遠離走道的地方		
步行輔助器（如需要）放在離床容易觸及的地方		
<b>浴室和洗手間</b>		
地面放有防滑地墊		
淋浴間可方便進出，不用跨過升起的邊緣或擱架		
在淋浴間內或浴缸旁的牆上裝有牢固的扶手，出來時避免抓著龍頭或毛巾架		
肥皂和洗髮乳放在容易觸及的地方，不用彎腰		
毛巾架放在離浴缸或淋浴間容易觸及的地方		
在抽水馬桶旁有扶手		
存放藥物的地方有良好照明		
<b>屋外</b>		
小徑和入口晚上有良好照明		
小徑保養良好		
梯級裝有牢固、容易緊握的扶手		
梯級邊緣標示清楚，並有防滑條		
梯凳矮小牢固，有防滑凳腳		
晾衣繩容易觸及和使用		
花園沒有使人絆倒的障礙物，例如工具和澆水軟管		
車房／棚屋保持整潔，地面沒有油污		
人行道和公眾地方保養良好		

# 防止自己跌倒

## 問：您是否活躍和步履穩健？

身體經常活動對保持健康、獨立自主以及從事日常工作，相當重要。

做平衡和強壯肌肉的  
肌肉力量運動

## 問：您的視力是否正在改變？

視力會隨著我們年齡漸長而改變。我們不再看得那樣清楚，也不能準確地判斷距離和深度，以及調整突然變化的光線

檢查您的眼睛

## 問：您是否正在服藥？

有些藥物可增加您跌倒的風險，尤其是那些治療焦慮、抑鬱或失眠的藥物。藥物可能使您感到昏昏欲睡、步履不穩、眩暈或混亂。

與醫生商討

## 問：您的足部是否疼痛？

足部可能會變形並喪失一些感覺。疼痛和腫脹的足部使人難以行走，而一些鞋子或拖鞋可能會使您絆跌或摔倒。

檢查足部，穿上舒適，  
套牢雙腳的平底鞋

## 問：您是否缺乏維他命D？

缺乏維他命D可影響您的骨骼和肌肉力量，因為這種維他命有助人體從食物中吸收鈣。

與醫生商討  
瀏覽 [www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au)

# 有用的聯絡方式

## 澳洲政府

**Eat for Health**  
[eatforhealth.gov.au](http://eatforhealth.gov.au)

**Healthdirect Australia**  
[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)  
電話: 1800 022 222

免費24小時電話健康諮詢服務專線，由註冊護士當值，提供專業健康意見。

**My Aged Care**  
<http://www.myagedcare.gov.au/>  
電話: 1800 200 422

**Veterans Affairs**  
[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)  
電話: 13 32 54 or 1800 555 254  
為合資格接受協助的人士提供支援和服務。

## 新州政府

**Aboriginal Home Care Service**  
電話: 1300 797 606

**Active & Healthy website**  
<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>  
本網站提供有關保持獨立自主的資訊，以及在您區內哪些地方可找到鍛鍊肌肉力量與平衡活動的資訊。

**Agency for Clinical Innovation**  
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>  
提供有關長者健康、疼痛管理、慢性病和肌肉骨骼問題的資訊

**CEC Falls Prevention Program**  
<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention>  
電郵: [CEC-FALLS@health.nsw.gov.au](mailto:CEC-FALLS@health.nsw.gov.au)  
提供防跌資訊，包括供病人／家人及照顧者之用的傳單。

**Family & Community Services**  
Office for Ageing  
[www.ageing.nsw.gov.au](http://www.ageing.nsw.gov.au)

**Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care**  
[www.dadhc.nsw.gov.au](http://www.dadhc.nsw.gov.au)  
新州高齡、殘疾和家居護理部 (NSW Department of Ageing, Disability and Home Care) 管理新州的 HACC 計劃。該計劃協助體弱的長者和殘疾人士在自己家中過獨立生活，否則，他們會被提早或不當地安排入住院舍接受照顧。

**Get Healthy Information and Coaching Service**  
[www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)  
電話: 1300 806 258

**Home Care Service Hunter/Central Coast and rural regions**  
電話: 1300 881 144

**Home Care Service Sydney Metropolitan Area**  
電話: 1800 350 792

**Home Modification Information Clearinghouse**  
[www.homemods.info](http://www.homemods.info)  
電話: 1800 305 486  
提供一系列有關家居維修和改裝工程的客戶資料單張和資訊。

**NSW Falls Prevention Network**  
<http://fallsnetwork.neura.edu.au>  
為客戶和健康專業人員提供有關健康度過晚年的資訊。

**NSW Health**  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)  
電話: 02 9391 9000  
提供資訊和鏈結至新州境內的公共衛生服務，以及接觸諸如社區護士、牙醫、營養師、醫生、職業治療師、驗光師、藥劑師、物理治療師、足病治療師和心理學家等健康專業人員的途徑。

## 社區組織

**Alzheimers Australia**  
[www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)  
電話: 1800 100 500 (全國失智症求助熱線)

**Alzheimers Australia NSW**  
電話: 02 9805 0100

**Arthritis & Osteoporosis NSW**  
[www.arthritisnsw.org.au](http://www.arthritisnsw.org.au)  
電話: 1800 011 041 (在新州境內免費撥打)

**Australian Association of Social Workers**  
[www.aasw.asn.au](http://www.aasw.asn.au)  
電話: 02 9518 4944

**Australian Physiotherapy Association**  
[www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)  
電話: 02 8748 1555

# 有用的聯絡方式

## **Australasian Podiatry Council**

www.apodc.com.au  
電話: 03 9416 3111

## **Australian Psychological Society**

www.psychology.org.au  
電話: 1800 333 497

## **Carers NSW**

www.carersnsw.asn.au  
電話: 1800 242 636 (免費電話)  
上午9時至下午5時  
非辦公時間的服務:  
撥打生命熱線 13 11 14

## **Continence Foundation of Australia**

www.continence.org.au  
電話: 1800 330 066

## **Continence Foundation of Australia in NSW Inc**

電話: 02 8741 5699

## **COTA (Council on the Ageing) NSW**

www.cotansw.com.au  
上午9時至下午3時  
電話: 02 9286 3860 or 1800 449 102

## **Diabetes NSW**

www.diabetesnsw.com.au  
電話: 1300 136 588

## **Dietitians Association of Australia**

www.daa.asn.au  
電話: 02 6163 5200 or 1800 812 942

## **Exercise & Sports Science Australia**

https://www.essa.org.au/

## **Fitness Australia**

www.fitness.org.au  
電話: 1300 211 311

## **Guide Dogs NSW / ACT**

www.guidedogs.com.au  
電話: 02 9412 9300

## **Heartmoves**

www.heartmoves.org.au

## **Independent Living Centre NSW**

www.ilcnsw.asn.au  
電話: 1300 452 679 (諮詢專線)  
電話: 02 9912 5800 (接待處)

## **Macular Degeneration Foundation**

www.mdfoundation.com.au  
電話: 1800 111 709 (輔助熱線)  
電話: 02 9261 8900

## **MS Australia**

http://www.msaustralia.org.au/  
電話: 02 84841315

## **National Heart Foundation**

www.heartfoundation.org.au  
電話: 1300 362 787

## **National Prescribing Service Limited**

www.nps.org.au  
電話: 1300 633 424 (藥物專線)  
上午9時至下午5時

## **Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group**

http://www.neura.edu.au/health/falls-balance  
有關跌倒和平衡的資訊及研究

## **NSW Meals on Wheels**

www.nswmealsonwheels.org.au  
電話: 02 8219 4200  
派送低成本營養餐

## **Nutritionist Society of Australia (Inc.)**

www.nsa.asn.au  
電話: 9431 8655 (悉尼委員會)

## **Occupational Therapy Australia**

https://www.otaus.com.au/  
電話: 02 9648 3225

## **Optometrists' Association Australia**

https://www.otaus.com.au/  
電話: 02 9712 2199

## **Osteoporosis Australia**

www.osteoporosis.org.au  
Ph: 02 9518 8140  
電話: 1800 242 141

## **Parkinson's NSW**

http://www.parkinsonsnsw.org.au/  
電話: 1800 644 189

## **Pharmaceutical Society of Australia**

www.psa.org.au

## **Poisons Information Centre**

24小時電話諮詢專線  
電話: 13 11 26

## **Royal Society for the Blind**

http://www.rsb.org.au/  
NSW 電話: (02) 4956 2282  
ACT 電話: (02) 6247 4580  
SA 電話: (08) 8417 5599

## **Seniors Information Service**

www.seniorsinfo.nsw.gov.au  
電話: 13 77 88

## **Speech Pathology Australia**

www.speechpathologyaustralia.org.au  
電話: 1300 368 835

## **Tai Chi Association of Australia**

www.taichiaustralia.com

## **Vision Australia**

www.visionaustralia.org  
電話: 1300 847 466

## 參考文獻

Clemson L and Swann-Williams M, *Staying Power: Tips and tools to keep you on your feet*, Sydney University Press, 2nd edition 2010.

Commonwealth of Australia, *Don't fall for it. Falls can be prevented!: A guide to preventing falls for older people*, Department of Health and Ageing, 2008.

NSW Department of Health, *Stay on your feet: Your home safety checklist*, 2004.

Queensland Health: Falls Injury Prevention Collaborative, Education and Resource Working Group, *How to stay on your feet checklist*, Queensland Health, 2008.

## **保持活躍，步履穩健**

要保持健康，獨立自主，您所能做的唯一的一件重要事，  
就是保持身體活躍。

如欲獲知更多資訊，請瀏覽  
[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)