

保持活跃

步履稳健



鸣谢

本小册子由新州卫生部人口健康中心临床卓越委员会（Clinical Excellence Commission for the Centre for Population Health, NSW Ministry of Health, 2013）于2013年编写。

特此感谢新州地方健康分区（NSW Local Health Districts）所作的贡献。同时我们还希望感谢：

悉尼大学健康科学系（Faculty of Health Sciences, University of Sydney）的Lindy Clemson教授、乔治全球健康研究所（The George Institute for Global Health）的Cathie Sherrington副教授；以及

CEC 消费者咨询小组暨健康服务消费者专注小组（CEC Consumer Advisory Group & Health Service Consumer Focus Groups）。

本出版物的部分内容取自以下资料：

《独立自主：您的家居安全核对表》（*Stay on your feet - Your home safety checklist*）（2004），NSW Ministry of Health；《跌倒是可以预防的：老人防跌指南》（*Falls can be prevented: A guide to preventing falls in older people*）（2007）健康与高龄事务部（Department of Health and Ageing）。

新州卫生部（NSW Health）感谢澳大利亚政府Department of Health and Ageing 准予使用其受版权保护的资料制作本文件。NSW Health 同时感谢昆士兰州卫生部（Queensland Health）Queensland Stay On Your Feet® 图片库（Queensland Stay On Your Feet® Image Library）允许使用其受版权保护的图片。

NSW Health 感谢原住民医疗服务合作社（Aboriginal Medical Service Co-Operative）允许在封面使用其受版权保护的图片。NSW Health 感谢 The George Institute for Global Health 允许在第8页使用其受版权保护的图片。

如需要更多小册子，请联系：

人口健康资源中心配送科（Centre for Population Health Resource Distribution Unit）

电话：1300 655 957

传真：1300 550 570

电邮：popresources@doh.health.nsw.gov.au

如需要小册子副本，请在网站 www.activeandhealthy.nsw.gov.au 下载

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

电话：(02) 9391 9000

www.health.nsw.gov.au

本著作受版权保护。可复制全部或部分供学习和培训用途，但须注明资料来源。不得复制作销售或商业用途。除以上所指用途外的复制，均须获得NSW Ministry of Health 的书面许可。

© NSW Ministry of Health 2013.

SHPN (CPH) 150377

ISBN 978 1 76000 214 5（印刷品）

ISBN 978 1 76000 224 4（网上）

编辑：RaggAhmed；设计：Rock Lily Design & Consulting

本资源所含信息仅供一般信息之用，不能用来取代独立的医学意见。如果您有或怀疑有健康问题，请咨询您的健康护理提供者。使用本资源所载的运动、意见和信息纯属读者的选择，读者须自行承担全部风险。

初版：2013年8月

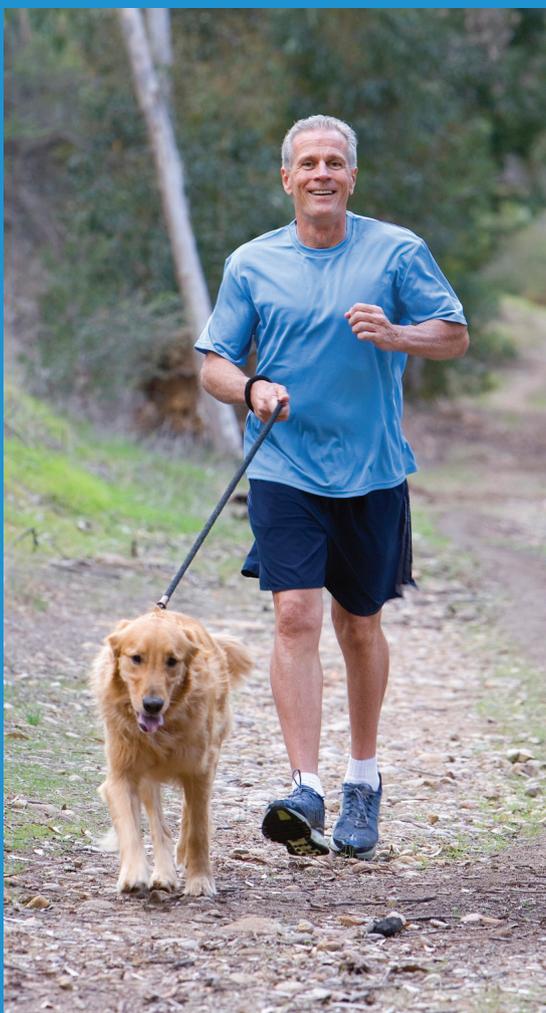
重印：2014年5月

修订版：2015年4月

目录

保持活跃	2
在家运动.....	4
健康饮食.....	6
钙.....	6
维他命D和阳光	7
水.....	7
您的健康.....	8
活动能力和步行辅助器.....	8
视力	9
鞋履	9
您的药物.....	10
健康与生活方式核对表	12
如果您跌倒	14
家居安全核对表	16
防止自己跌倒.....	18
有用的联系方式	19

保持活跃



要保持健康，
独立自主，您所能做的唯一一件事，就是保持身体活跃。

要保持健康，独立自主，您所能做的唯一的一件重要事，就是保持身体活跃。

随着年龄的增长，我们会丧失强壮肌肉和平衡感，这可能会导致跌倒。我们越能保持活跃，便越有机会保持肌肉强壮、关节活动自如，以及维持良好的平衡力。

保持活跃可减少我们跌倒的风险，有助我们继续过独立自主的生活，增进整体的健康。

要多少活动量才足够？建议一周5天，每天至少做30分钟运动。虽然运动不必过于剧烈，但也需要有足够的活动量，以增加您的呼吸率和心率强度。

可以提升您的心率强度，协助增进健康的活动包括：

- 水上有氧运动；
- 轻快地步行；
- 高尔夫球；
- 小组运动班；
- 游泳。

要减少跌倒的风险，必须还要增加身体平衡和增强强壮肌肉的运动。在您的日常生活中，不妨尝试纳入这些身体活动。

特别有益于增强身体平衡及强壮肌肉的活动包括：

- 跳舞；
- 健身课；
- 小组运动班；
- 在家运动；
- 草地滚球；
- 普拉提；
- 太极；
- 瑜伽。

这类活动有很多益处，可帮助保持心脏强壮、降低血压和控制体重。通过改善平衡和强壮肌肉，您可减少跌倒和损伤或骨折的风险。这些活动使您保持足够的活动量，去做您想做的事，不论是从椅子上轻松地站起来，还是料理花园。

尝试各种不同的活动，不仅可以锻炼不同的肌肉，而且有助于保持您对运动的兴趣。没有必要一次做遍所有活动，在一天中分多个时段，每次活动10至15分钟，同样有效。

年龄不是障碍。研究显示，任何年龄的人都应该努力去做任何运动。如果您对运动有任何疑问，请咨询您的医生。

通过改善平衡和强壮肌肉，您可减少跌倒、损伤或骨折的风险。



查询您当地的平衡与强壮肌肉活动课程，请浏览活跃与健康（Active & Healthy）的网站：

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

在家运动

以下锻炼平衡与强壮肌肉的运动方便在家中进行。当您试着做这些运动时，确保在您附近有椅子、厨房台面或墙壁可供扶持。一旦您变得更有信心时，便能维持较长的时间，或增加重复次数。在进行这些运动时，使用平稳的动作。不要著急，慢慢做。如果您感到任何不寻常的疼痛或不适，应停止运动，并寻求有资格健康专业人员的意见。

1. 脚跟对脚尖站立 / 步行

- 当您必须走过狭窄的空间时，有助于保持平衡。
- 指尖放在牢固的物体上以助平衡，脚跟对脚尖站立，双膝微弯，保持不动10秒。
- 改变运动方式，双脚靠近一起，一脚站在另一脚前面一半的位置。
- 把运动升级，方法是缓慢行走，让脚跟触及另一脚脚尖。



2. 提膝运动

- 有助攀爬楼梯和上下汽车或巴士。
- 指尖放在牢固的物体上以助平衡，提起一膝至臀部齐平，维持该动作5秒。
- 用另一腿重复这做法。
- 然后重复做8次。

3. 侧面提腿 / 侧身行走

- 当您必须由一腿承重时，可改善稳定性，以及协助您侧身步行时避免绊倒。
- 指尖放在牢固的物体上以助平衡，一腿站立，另一腿向一侧提起，维持该动作5秒。
- 重复做8次。
- 然后换另一腿做这一动作。
- 可延伸动作为沿着厨房台面或桌子侧身缓步行走。



4 保持活跃步履稳健



4. 踮脚跟

- 有助步行及攀爬楼梯。
- 指尖放在牢固的物体上以助平衡，双脚脚跟离地提起，并用脚尖站立3秒，然后让脚跟缓慢着地。
- 重复做5次。

5. 上一级楼梯

- 改善在梯级、小径及起伏不平的表面行走或上下时的稳定性。
- 抓牢扶手，上下一级楼梯。
- 重复做5次。



6. 坐立运动



- 有助于从椅子或坐便器上站起来和坐下，以及进出汽车。
- 缓慢地从椅子站起来，保持双膝稍微分开。为增加动作的难度，可让双手交叉胸前，或向前伸出，与肩膀同高。
- 然后重新坐回椅子上。
- 重复做5次。
- 若这项运动过于剧烈，不适合您的膝盖，开始时可使用扶手椅撑离椅子。

健康饮食



许多人没有摄取足够的钙或维生素D。那么请咨询医生您应得的钙摄取量和维生素D水准。

在均衡的饮食中，进食健康的食物非常重要，这可帮助您摄取所需的能量、保持良好的健康，并拥有强壮的骨骼和肌肉。

我们都知道什么是健康食物——各类果蔬、某些蛋白质的来源，例如肉类、乳制品和豆类 / 小扁豆，以及少吃油腻食品或高度加工食品。此外，还需要喝大量的水。

随着年龄渐长，我们的骨骼容易变脆和折断。骨骼要保持强健，需要摄取：

- 钙；
- 维生素D。

钙

虽然钙是人体许多不同部位（例如肌肉和神经）所不可缺少的元素，但钙只储存在骨骼中。

如果您进食的钙不足，人体便会从骨骼提走钙，送到身体其它需要钙的部位。当我们日渐衰老时，从食物摄取的钙会愈来愈少，这表示我们年纪愈大，实际需要摄取的钙便愈多。

那些吸烟，或喝大量咖啡和汽水，或进食大量肉类的人，从膳食摄入的钙会较其他人少。

牛奶、酸奶、奶酪、三文鱼、沙丁鱼、芝麻酱、无花果、杏仁及巴西果都是含有丰富的钙质的理想来源。

面包、谷物、水果和绿色蔬菜，例如西兰花和白菜也都含有钙，尽管不及上述食物那样多。



以下菜单是典型日常膳食的例子，可帮助您达到所建议的钙摄入量（每天1,300毫克）。

早餐: 烤面包或综合麦片早餐，另加一纸杯低脂酸奶

午餐: 全麦三明治配奶酪、鸡肉和色拉

晚餐: 意面或米饭配罐头三文鱼或金枪鱼和蔬菜，例如豌豆、西兰花和红萝卜

每天以新鲜水果或干果、奶酪和果仁作小吃，并喝一杯牛奶/豆奶，可补不足。加钙面包、果汁和牛奶是摄取额外的钙质的理想来源。

维他命D和阳光

维他命D对强健的骨骼非常重要。若维他命D的水平低，可能会影响您的肌肉力量，并会导致骨质疏松症，因为没有维他命D，钙便不能被骨骼完全吸收。

您以两种方式获得维他命D——从膳食摄取及从阳光摄取。

维他命D只存在于某些食物中。这些食物是：

- 牛奶；
- 三文鱼和鲑鱼之类多油的鱼；
- 蛋。

阳光是获得维他命D的另一途径。阳光在皮肤上产生作用，转化成维他命D。夏天晒太阳6至8分钟、冬天13至16分钟。

查询更多有关维他命D的重要性的信息，请浏览：

www.osteoporosis.org.au/vitamin-d

水

许多人没有喝足够的水。缺乏水分可导致脱水、虚弱和眩晕，也是老人跌倒和受伤的常见原因。

每天至少喝6杯流质饮品，最好是喝水。

您的健康



定期检查身体，并咨询健康专业人员有关改善平衡和强壮肌肉活动的意见。

许多健康状况可影响您到处走动的能力，或使您感到步履不稳。这些状况包括关节炎、骨质疏松症、糖尿病、心脏问题、呼吸问题、抑郁症、帕金森病和失智症。

这些疾病会增加您失去平衡、绊倒和跌倒的风险。即使是短期疾病（例如流感或其它感染）也可影响您步行的稳定性。

定期检查身体，并咨询健康专业人员的意见，以了解这些疾病可能对您的影响。您还可获得有关安全进行活动的意见，让您重获平衡、强壮肌肉和信心。

活动能力和步行辅助器

步行辅助器或可帮助提高您的安全程度和活动能力。

如果您认为步行辅助器能帮助您，请与健康专业人员（例如物理治疗师或职业治疗师）商讨。他们可以为您推荐最适合的辅助器，并教会您如何安全而有信心地使用辅助器。

如果您的确在家中使用时步行辅助器，您可能需要重新安排家具，以便您到处走动。

视力

我们的眼睛随着年龄的增长而迅速发生变化，变得更难判断距离、应付强光、调整突然变化的光线。这可影响您看楼梯和梯级边缘的能力。

双焦点、三焦点或多焦点眼镜会增加跌倒的机会，因为镜片的变换使人难以判断距离，看清起伏不平的人行小径和楼梯与梯级边缘。

其它眼部疾病如黄斑病变、青光眼、白内障和糖尿病视网膜病变也会影响视力，可能需要您学习新技能，才能安全地到处走动。

至少每两年由验光师或眼科医生检查眼睛一次，中间则由医生检查。

考虑配戴另一副供户外行走之用的眼镜。

给眼睛时间调整光线的突然变化，确保您的家居和楼梯有良好的照明。

如果您配戴了新眼镜或眼睛接受了任何治疗，要特别小心。您将需要时间调整自己的视力。

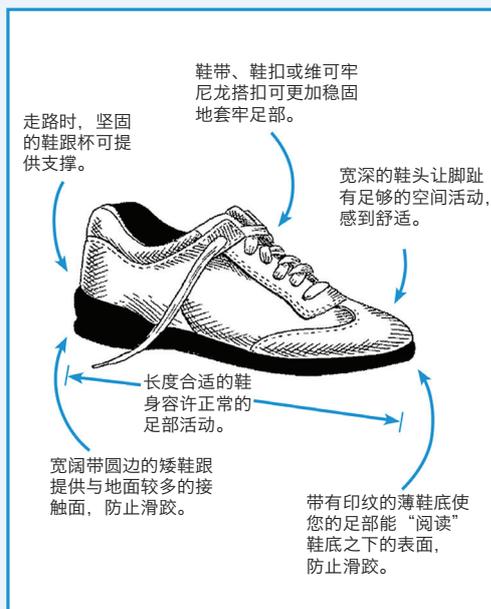
鞋履

健康的足部和尺码合适的鞋子有助减少绊跌和跌倒的机会。

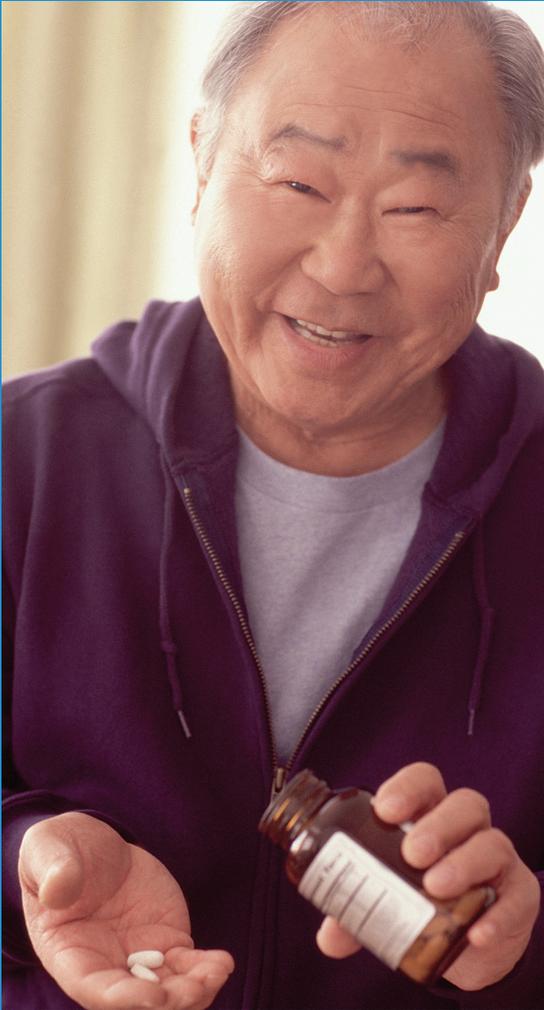
当我们日渐衰老时，足部可能变形，丧失一些感觉和灵活性。这可改变我们走路的方式，影响平衡。如果您足部疼痛或肿胀，请看医生或足科医生。

保持足部健康的方法是勤剪脚趾甲，治疗拇囊炎、鸡眼和茧。

安全的鞋履



您的药物



每天服用4种或以上药物的人士，跌倒的风险特别高。

有些药物，不论是处方药物，还是非处方药物，可能会使您眩晕或昏昏欲睡。这使您有可能容易摔倒。

较有可能造成跌倒的药物包括治疗以下疾病的药物：

- 焦虑；
- 抑郁症；
- 难眠。

每天服用四种或以上药物的人士，跌倒的风险特别高。

建议

- 把您服用的所有药物列出一张清单，在见医生或药剂师时随身携带。这张清单应包括您从健康食品店或超市健康食物部购买的任何草药、药片或补品，以及从药房购买的任何药物。

和医生谈论您目前服用的药物，看是否有任何药物可以停药。

如欲获得一份您可能希望向医生或药剂师提出的问题清单，请浏览全国处方服务网站：

www.nps.org.au

- 要求医生彻底复查这张清单。如果您每天服用四种或以上的药物，每6个月要求医生复查一次是个好主意。其它情况一年一次已经足够。
- 如果您觉得自己难以记得要服用哪些药物，以及服用的时间，请向药剂师或医生查询或许能帮助您的装置，例如药盒或韦伯斯特包装（Webster-paks®）。
- 如果您感到眩晕，或觉得难以集中精神，请立即联系医生或药剂师。
- 如果您服用抗凝血药物（血液稀释药）而又曾经跌倒，务必要看医生，因为您可能有重伤或出血的风险。
- 如可能的话，避免吃安眠药。
- 只服用自己的药物，不要服用别人的药物，即使这些药物用来治疗同一疾病。

增进晚上安眠机会的方法：

- 就寝时保持轻松，并养成良好习惯；
- 每晚在差不多相同的时间上床；
- 每天在差不多相同的时间起床；
- 限制喝酒、咖啡因和吸烟，这都是兴奋剂。



Webster-paks®——图片由Queensland Health提供

健康与生活方式核对表

如果您对大多数问题的回答为**是**，那么您做得不错。

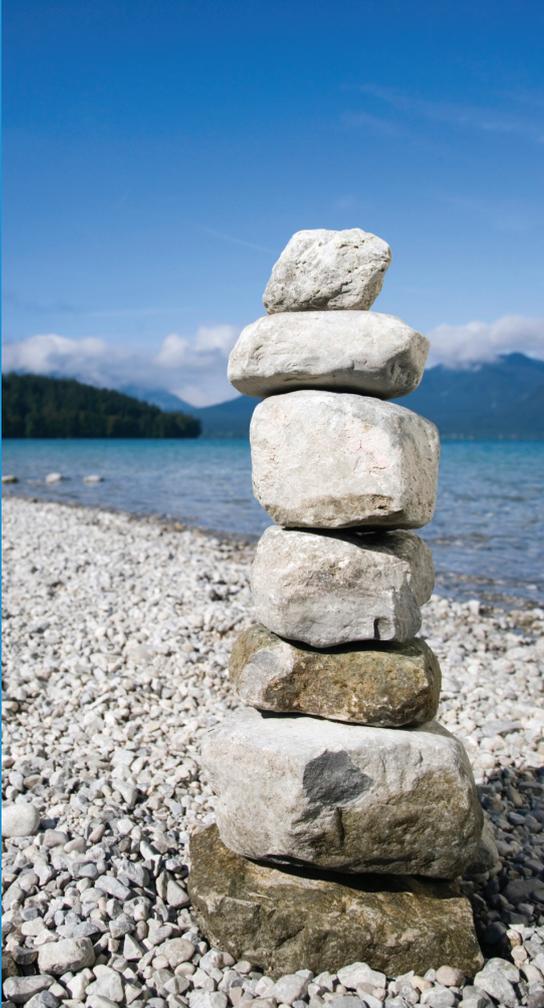
如果您有多于一个问题的答案属**否**或**不一定**或**不肯定**，那么您可能有跌倒的风险。您或许希望在下次约见健康专业人员时，和他讨论这张核对表。

	是	不一定	否
保持活跃			
在一周的大多数日子里，您是否从事体能活动（例如步行、游泳或小组运动）30分钟或以上？			
您有没有改善平衡和肌肉力量的活动，例如包括跳舞、太极、瑜伽或由健康专业人员或健身教练提供的运动班？			
钙、维他命D和水			
您是否每天进食3餐健康的膳食？			
您是否每天进食至少3至4份高钙食物（牛奶、酸奶、奶酪、杏仁或三文鱼）？			
您是否花少许时间晒太阳？（每周4至6次，每次6至8分钟便足够。）			
您是否每天喝4至6杯水（或其它流质饮品）？			
到处走动			
您能否轻易地从椅子站起来？			
走路时您觉得平稳吗？			

	是	不一定	否
管理健康状况			
您目前的健康允许您满怀信心地处理自己一切正常活动吗？			
您能否站起来到处走动，而不会感到眩晕、头昏眼花或昏厥？			
您能否好好控制自己的大、小便，因而不用赶着上厕所？			

	是	不一定	否
视力			
在过去12个月是否曾经做过眼部检查？			
足部			
您是否曾经因为鸡眼、拇囊炎或其它可能引起疼痛，并可能影响平衡的足部问题而检查双脚？			
药物			
在过去12个月，您是否曾经让医生复查过您的药物？			
跌倒的历史			
在过去至少6个月，您是否一直行动自如（不曾跌倒）？			

如果您跌倒……



重要的是有一个
应急计划。

如果您真的跌倒了，知道该怎样做可以帮助您感到更有信心。

重要的是有一个应急计划：

- 知道向谁求助——您可将亲友的电话号码名单放在电话旁，或把号码输入电话内，一按键便可拨打；
- 把电话放在可以触及的矮桌上，以防难以站起来的情况；
- 考虑是否需要一个在紧急情况时发出警报的装置，以保护自己；
- 让您信任的亲友知道，如果您不能让他们进来时，他们可以如何进入您的屋中。

如果您真的跌倒，以下是教您如何站起来技巧：



1. 身体滚向一侧



2. 爬行或拖拉着自己到椅子前



3. 面对椅子，双膝跪起



4. 一膝向前，并让这只脚着地，然后利用椅子以双臂支撑自己起来，直到身体直立至足可把臀部转过来坐下



5. 休息一会才站起来

如果您不大能弯曲膝盖，可用臀部滑行，然后提起臀部坐到较高的物体（例如楼梯）上。接着您便能使自己直立起来。

您甚至可能希望练习这些技巧，以备真的在有需要从地面站起来时，您会感到有较大信心。

如果您有以下情况，在跌倒后应看医生：

- 您正服用抗凝血药物；
- 您撞到头部，事后感到昏昏欲睡或不适；
- 您有疼痛，使您感到忧虑；
- 您担心自己走路不稳，或再次跌倒。

家居安全核对表

在所有跌倒的事例中，约有半数发生在屋内或房屋四周。只要确定您已遵照一些基本的家居安全指引行事，便可减少在家中跌倒的机会。

本核对表将协助您确定家中可能会增加跌倒风险的地方。在每个房间到处走动，查看里面是否完全没有构成风险的东西。如需要进行小装修，不妨看看亲友或装修杂工能否帮您解决问题。另外，健康专业人员也可安排职业治疗师进行家居安全评估，并安排家居改装工程。

	是	否
入口和走廊		
电灯开关容易触及，并接近每个门道或走廊		
其它房间容易听到门铃声		
小地毯或地垫有防滑背衬		
楼梯和梯级		
在楼梯顶层和底层都有电灯开关		
楼梯和梯级光线充足		
地毯或长地毯钉牢在地上		
坚固的扶手		
楼梯边缘标示清楚		
每一级的边缘使用防滑踏面或漆上油漆		
厨房		
经常使用的物品放在容易触及的地方，不用攀爬或弯腰		
厨房台面及其它工作地方照明良好		
通风良好，减少眼镜变模糊的危险		
地板表面防滑		
溢出或散落的东西立即清理		
如果需要使用较高的架子，用结实而有扶手的矮梯凳攀爬		

	是	否
起居室 / 饭厅		
光线充足（天然或人工光线）		
地毯和地垫平铺地上，没有皱纹、卷曲或磨损的边缘		
家具安排得当，方便到处走动		
电线和电缆安全地放在远离走道的地方		
安乐椅可方便站起来		
电话放在容易触及的地方		
卧室		
睡床便于上下		
在床上时床头灯容易开启		
在床上时电话放在容易触及的地方		
床头桌可摆放饮品、书籍、眼镜		
床罩没有触及地面		
电线和电缆安全地放在远离走道的地方		
步行辅助器（如需要）放在离床容易触及的地方		
浴室和厕所		
地面放有防滑地垫		
淋浴间可方便进出，不用跨过升起的边缘或挡水条		
在淋浴间内或浴缸旁的墙上装有牢固的扶手，出来时避免抓着龙头或毛巾架		
肥皂和洗发水放在容易触及的地方，不用弯腰		
毛巾架放在离浴缸或淋浴间容易触及的地方		
在抽水马桶旁有扶手		
存放药物的地方有良好照明		
屋外		
小径和入口晚上有良好照明		
小径保养良好		
梯级装有牢固、容易紧握的扶手		
梯级边缘标示清楚，并有防滑条		
梯凳矮小牢固，有防滑凳脚		
晾衣绳容易触及和使用		
花园没有使人绊倒的隐患，例如工具和浇水软管		
车房 / 棚屋保持整洁，地面没有油污		
人行道和公众区域保养良好		

防止自己跌倒

问：您是否活跃和步履稳健？

身体经常活动对保持健康、独立自主以及从事日常工作，相当重要。

做平衡和强壮肌肉的运动

问：您的视力是否正在改变？

视力会随着我们的年龄渐长而改变。我们不再那样看得清楚，也不能那样准确地判断距离和深度，以及调整适应突然变化的光线。

检查您的眼睛

问：您是否正在服用药物？

有些药物可增加您跌倒的风险，尤其是那些治疗焦虑、抑郁或难眠的药物。药物可能使您感到昏昏欲睡、步履不稳、眩晕或糊涂。

与医生商讨

问：您的足部是否疼痛？

足部可能会变形，丧失一些感觉。疼痛和肿胀的足部使人难以行走，而一些鞋子或拖鞋可能会使您绊跌或摔倒。

检查足部，穿上舒适、套牢双脚的平底鞋

问：您是否缺乏维他命D？

缺乏维他命D可影响您的骨骼和肌肉力量，因为这种维他命有助人体从食物中吸收钙。

与医生商讨
浏览 www.osteoporosis.org.au

有用的联系方式

澳大利亚政府

Eat for Health

eatforhealth.gov.au

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

电话: 1800 022 222

免费24小时电话健康咨询服务专线, 由注册护士当值, 提供专业健康意见。

My Aged Care

<http://www.myagedcare.gov.au/>

电话: 1800 200 422

Veterans Affairs

www.dva.gov.au

电话: 13 32 54 or 1800 555 254

为合格接受协助的人士提供支持和服。

新州政府

Aboriginal Home Care Service

电话: 1300 797 606

Active & Healthy website

<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>

gov.au/

本网站提供有关保持独立自主的信息, 以及在您区内哪些地方可找到参与锻炼肌肉力量与平衡活动的信息。

Agency for Clinical Innovation

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

提供有关老人健康、疼痛管理、慢性病和肌骨骼问题的信息。

CEC Falls Prevention Program

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention>

programs/falls-prevention

Email: CEC-FALLS@health.nsw.gov.au

提供防跌信息, 包括为病人 / 家庭及照顾者提供的传单。

Family & Community Services

Office for Ageing

www.ageing.nsw.gov.au

Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care

www.dadhc.nsw.gov.au

新州高龄、残疾和上门护理

部 (NSW Department of Ageing, Disability and Home Care) 管理新州的 HACC 计划。该计划协助衰弱的老人和残疾人士在自己家中过独立生活, 不然, 他们会被提早或不当地安排入住院舍接受照顾。

Get Healthy Information and Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

电话: 1300 806 258

Home Care Service Hunter/Central Coast and rural regions

电话: 1300 881 144

Home Care Service Sydney Metropolitan Area

电话: 1800 350 792

Home Modification Information Clearinghouse

www.homemods.info

电话: 1800 305 486

提供一系列有关家居维修和改装工程的消费者便览和信息。

NSW Falls Prevention Network

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>

为消费者和健康专业人员提供有关健康度过晚年的信息。

NSW Health

www.health.nsw.gov.au

电话: 02 9391 9000

提供信息和链接至新州境内的公共卫生服务, 以及接触诸如社区护士、牙医、营养师、医生、职业治疗师、验光师、药剂师、物理治疗师、足科医师和心理医生等健康专业人员的途径。

社区组织

Alzheimers Australia

www.alzheimers.org.au

电话: 1800 100 500 (全国失智症帮助专线)

Alzheimers Australia NSW

电话: 02 9805 0100

Arthritis & Osteoporosis NSW

www.arthritisnsw.org.au

电话: 1800 011 041 (在新州境内免费拨打)

Australian Association of Social Workers

www.aasw.asn.au

电话: 02 9518 4944

Australian Physiotherapy Association

www.physiotherapy.asn.au

电话: 02 8748 1555

有用的联系方式

Australasian Podiatry Council

www.apodc.com.au
电话: 03 9416 3111

Australian Psychological Society

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

Carers NSW

www.carersnsw.asn.au
电话: 1800 242 636 (免话电话)
上午9时至下午5时
非办公时间的服务:
拨打生命热线 13 11 14

Continence Foundation of Australia

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

Continence Foundation of Australia in NSW Inc

电话: 02 8741 5699

COTA (Council on the Ageing) NSW

www.cotansw.com.au
上午9时至下午3时
电话: 02 9286 3860 or 1800 449 102

Diabetes NSW

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

Dietitians Association of Australia

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

Exercise & Sports Science Australia

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

Fitness Australia

www.fitness.org.au
电话: 1300 211 311

Guide Dogs NSW / ACT

www.guidedogs.com.au
电话: 02 9412 9300

Heartmoves

www.heartmoves.org.au

Independent Living Centre NSW

www.ilcnsw.asn.au
电话: 1300 452 679 (咨询专线)
电话: 02 9912 5800 (接待处)

Macular Degeneration Foundation

www.mdfoundation.com.au
电话: 1800 111 709 (帮助专线)
电话: 02 9261 8900

MS Australia

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

National Heart Foundation

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

National Prescribing Service Limited

www.nps.org.au
电话: 1300 633 424 (药物专线)
上午9时至下午5时

Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group

http://www.neura.edu.au/health/falls-balance
有关跌倒和平衡的信息及研究

NSW Meals on Wheels

www.nswmealsonwheels.org.au
电话: 02 8219 4200
派送低成本营养餐

Nutritionist Society of Australia (Inc.)

www.nsa.asn.au
电话: 9431 8655 (悉尼委员会)

Occupational Therapy Australia

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

Optometrists' Association Australia

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

Osteoporosis Australia

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

Parkinson's NSW

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

Pharmaceutical Society of Australia

www.psa.org.au

Poisons Information Centre

24小时电话咨询专线
电话: 13 11 26

Royal Society for the Blind

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

Seniors Information Service

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

Speech Pathology Australia

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

Tai Chi Association of Australia

www.taichiaustralia.com

Vision Australia

www.visionaustralia.org
电话: 1300 847 466

参考文献

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.

保持活跃，步履稳健

要保持健康，独立自主，您所能做的唯一的一件重要事，就是保持身体活跃。

如需查询更多信息，请浏览
www.activeandhealthy.nsw.gov.au