作者是 趙令萱

週四 , 02 八月 2018 16:12 - 最近更新 週二 , 07 八月 2018 11:29

國健署調查發現，65歲以上長者，逾八成罹患一種以上慢性病，每六位就有一位，過去一年曾經跌傷 。 花蓮慈濟醫學中心與慈濟大學學生，到國福社區，把 「保命防跌」的觀念教給長輩，增加自我保護的能力 。

65歲以上老人家事故傷害第二名就是跌倒，花蓮慈濟醫學中心與慈濟大學公衛系學生，到花蓮國福社區教導長輩們保命防跌的觀念 。

慈濟大學公衛系學生 程冠惠： 「跌倒的時候他們可以怎麼樣做，像是不亂動 要冷靜地跟別人呼救，請別人叫 119等等 。 」

每一個藥都有不同作用 其實我們從電視也看不出它到底是好的還是壞的

生病看到電視廣告藥品五花八門，許多長輩相信藥效就買來吃，卻沒注意藥物副作用可能造成頭暈疲倦，間接導致跌倒的危機 。

慈濟大學公衛系學生 周子涵： 「如果你有不清楚的地方，你可以去問藥師或醫師，第一個你也要自己看清楚是藥是，外服還是內用包裝上面都會講 。 」

簡單的傳球適度運動，增加肌肉也是防跌倒的重點，根據健康署調查家具旁以及浴廁，是長輩常跌倒的前兩名，因此居家環境注意照明，清除障礙物，或是加設扶手來保護他們的安全 。

真善美志工范呂釗 -花蓮報導