

增減藥量。許多抗高血壓藥物、降低血糖的藥物以及安眠藥、鎮靜劑等都可能產生，意識變化，以致身體失去平衡而跌倒。如果開始出現任何不適的症狀，包括頭輕飄飄、愛睏、心悸、胸痛、呼吸喘不過來、手脚麻木、言語不清等，均應隨時就醫，不可以因為症狀暫時發作後就自以為不要緊，等到病情嚴重才去求醫就不容易治療。

對於尚未被診斷出疾病的老人，也應該定期作健康檢查。目前全民健康保險已將成人預防保健服務納入，65歲以上老人，每年可享受1次。早期檢查，早期診斷及治療，治療效果比較好，也可避免病急求醫的痛苦。

此外，鼓勵老人參加休閒、團體活動，不但有助於心理健康，對於肌力、耐力、心肺功能等可能有減緩衰老之效果。不論國內外都有類似的研究，並獲得相當一致的看法。

當然老人的主要照顧者，包括配偶、媳婦、兒子、女兒等的責任也不容輕忽。對有關老人之居住安排、活動能力及範圍，以及其服藥情形，如何預防其跌倒或跌傷，一旦跌傷如何急救送醫等均應有所了解，並應與其他家人溝通討論。

改善室內環境

1. 地板——以容易清潔、不濕滑、不反光為原則，因此不宜打蠟或有水漬，並可考慮鋪設安全地磚。

2. 走道——要平坦，亮度要夠，避免堆積雜物。

3. 臥室——床鋪高度要適當，床緣裝有護欄或扶手，比床長度略短。

4. 椅子——高度要讓老人坐下時，雙

腳完全著地，並有扶手，靠背不可過長。

5. 浴室、廁所——宜鋪防滑墊子，裝設扶手，亮度要夠，且坐墊高度要適當。

6. 廚房——炊具要依序排列整齊，不可隨意更換位置，地面保持乾爽通風，避免濕滑。

7. 樓梯——要有適度照明，裝設護欄或有扶手，階距不可太大，階緣應裝置止滑條，其顏色最好與階梯成正比。

8. 客廳——擺設要配合老人的習慣，地毯應予固定，避免電線、繩索阻礙老人動線或將玩具散置於地。必要時可依老人需要劃分區域。

9. 陽台——要裝設欄杆，高過老人腰部。

10. 門檻——高度與客廳地面不宜相差

確實發酵・完全腐熟

金雞牌雞糞

功效

實效多、持久、草木
改良土壤、果菜豐收

特點

自然化糞，無害，品質穩定。
肥分足，吸收快。

信心

金雞牌雞糞，品質優良，
農家必備之肥料。

金雞養雞場

連絡人：洪小姐
屏東縣內埔鄉竹園村永興巷150號
電話：(08)779-7117・7782717