



一. 护理人员

要求:(男、女均可);合法身份;有爱心、耐心、责任心;公司免费提供 CPR/FA 培训。

二. 兼职注册护士 (Registered nurse)

工作内容:按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作;为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划

每项计划都是专门为您设计。

训练有素的护士和护工

家庭成员和客户培训

陪伴

日常锻炼计划及培训

洗浴及卫生护理

护士监管

服药提醒和帮助

个人协助

安全监督

行动上协助

饮食计划及监控

杂货店购物

餐饮准备

基本家务

晨间常规协助

洗衣

自由地居住 舒心地生活

办公时间: 周一到周五 9:00Am-5:00Pm

·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。
·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

总机: 410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2)

手机: 443-538-1082

最好的居家护理服务

传真: 410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡 办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



如何强壮骨骼减少跌倒?

随着年龄的增长,女性的骨密度(bone density)和骨量(bone mass)开始下降。这可能会使我们更容易受伤,并患上骨骼相关的疾病。

根据美国联邦医疗保险和医疗补助服务中心(CMS)的数据,跌倒是长者受伤的主要原因,并经常会导致骨折和其他严重的健康问题。

许多长者希望,能尽可能长久地独立生活,保持良好的整体健康至关重要。保持骨骼强健并预防跌倒可能会帮助大家更好的独立生活。

了解关于您骨密度的数字—骨骼会因更年期和雌激素的减少而发生变化,因此,CMS建议年满60岁的女性接受骨密度扫描,也称为DEXA骨扫描。

骨扫描测量矿物质含量,尤其是钙含量,以确定骨密度。根据测试结果,医疗护理提供者可能会建

议合适的治疗方法。联邦医疗保险和其他健保计划一般都会承保这项测试检查。

了解您可能存在的风险—虽然骨密度会随着时间的推移和年龄自然下降,但可能可以减慢其下降的数量、速度和所造成的影响。因此,请评估您的饮食习惯,以及您的运动量和肢体活动量。同时,请回顾您的家族健康史,这可以帮助确定您可能会有哪些遗传的健康问题。请务必和您的医生讨论这些信息。

正确饮食和锻炼—请考虑在均衡饮食中加入富含维生素D和钙的食物。请和您的医疗护理提供者讨论是否能将负重运动纳入您的日常锻炼。散步、慢跑等活动,以及能提高平衡能力和协调能力的运动锻炼可能对您有益。您不怎么锻炼身体?

那么,您可以考虑慢慢开始进

行锻炼,因为任何额外的身体锻炼都会为增强您的体力带来好处。

确保您有防止跌倒的安全起居环境—请查看一下您住处的里里外外。

您能安全地走过摆放桌椅和家俱的地方吗?所有的地毯和地板都安全吗?必要的地方是否有扶栏或扶手?地板是否在干燥的情况下也容易打滑?您所居住的房屋外面,情况如何?是否有洞、裂缝和凹凸不平的地方?扫除这些行走障碍和其他问题,会让您居住的房屋内外更加安全。

安全着装—除了确保衣服不会拖到地上—这是潜在的绊倒危险,还请注意您脚上穿的。请穿胶底鞋或运动鞋,或防滑袜或防滑拖鞋。如果您不想把室外的灰尘和污垢带进家里,请特别注明这些“仅限屋内穿着”。

保持警觉—参加年度健康检

查可能帮助您及早解决健康问题和疑虑,这也包括骨骼健康问题。如果有些情况看起来不太对劲,请您及早提出来。

即使非常小心谨慎,我们也很难以避免所有受伤的发生,但是,保

持强健骨骼、增强体力、提高平衡能力可以帮助您减轻跌倒可能造成的后果并加快康复——甚至对其他伤害也是如此。所以,为了您拥有强健的身体和未来,请保持骨骼健康。

