

# 長者 防跌 知多少



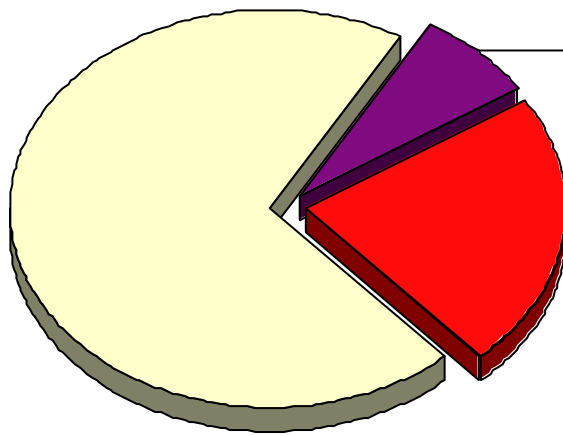
**預防長者摔倒**為黃大仙區健康安全城市關注的項目，本會致力推廣（社區防跌計劃），旨在從社區層面提升黃大仙區居民對長者摔倒問題的關注，並向居民宣傳健康的生活模式。

## 目錄

認識預防摔倒	2
摔倒的因素分四大類	3
一.生理因素	3
二.心理因素	6
三.個人習慣因素	8
四.環境因素	9
如何避免摔倒	10
實例一則：楊伯伯的一天	16
黃大仙防跌八式	21

## 認識預防摔倒

本港及外國有統計顯示，65歲以上的長者有百份之三十曾經有摔倒意外，而其中四份之一更因此而嚴重受傷。研究亦顯示，曾經摔倒的長者再摔倒的機會，比從未摔倒的長者高出四倍。



### 65歲以上長者

平均每100人就有30人曾經摔倒，當中更約有8人因此而嚴重受傷。

所以長者應該特別注意家居的安全，以便預防摔倒。因為摔倒輕則造成皮肉外傷、瘀血，導致行動不便，重則骨折，需要進遲行手術及復康，甚至導致死亡。與此同時亦會造成家人或照顧者的壓力、困擾以及增加照顧的時間。大部份的髖骨骨折是因摔倒而起，一旦骨折造成肌肉骨骼損害，就不容易癒合。有些長者因害怕摔倒，儘量減少行動範圍，從而不敢外出，缺乏運動，如此一來，反而更容易造成摔倒。

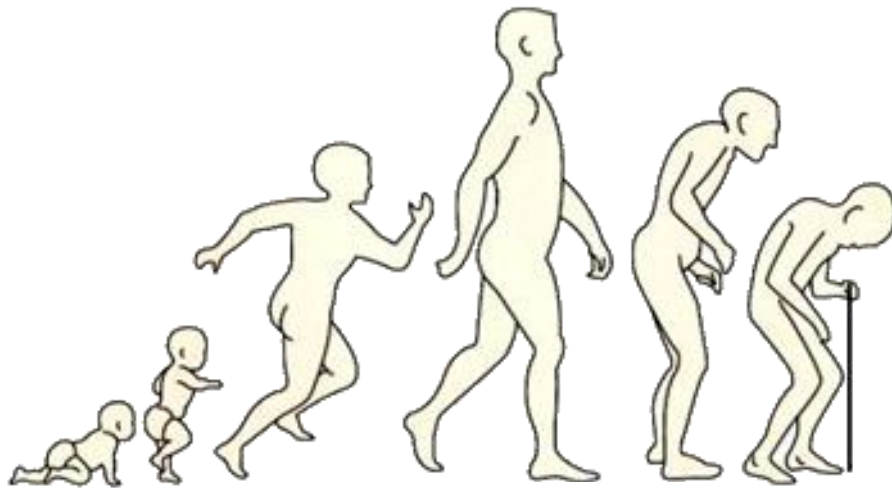
## 摔倒的因素分四大類



### 一、生理因素

#### 年齡

隨着年齡的增加，行動變得遲緩，應變能力減低，及肢體的活動協調都緩慢起來，增加摔倒的風險。



從成長到衰老的人生過程

#### 神經退化反應較慢

視力退化，認知功能降低和腳部的感覺減退，都會使老年人感官功能較不靈敏，造成對環境不正確的判斷。



### 藥物



大部份長者都服用多種藥物如血管擴張劑、鎮靜劑、高血壓藥、止痛藥等都會有一定的副作用，如感覺較為遲緩或產生暈眩等。

### 身體狀況

身體功能失調或有慢性疾病，如關節炎、骨質疏鬆等都會造成長者行動的困難。



正常關節

骨關節炎

類風濕關節炎

### 足部毛病

嚴重的腳患亦會影響足部的感知能力和活動控制，這亦是引致摔倒的重要原因之一。



### 身體控制能力降低

肌肉鬆弛老化，關節原能完成屈曲，內耳平衡功能降低，暈眩，視力變差和帕金森氏症也會導致平衡協調功能退化，走路容易歪斜、不穩。



### 反應動作遲緩

對危險事物的反應時間不足，使反應動作遲緩。



### 酒精

喝酒或服用其他藥物會削弱判斷力，破壞平衡感應力。





## 二、心理因素

### 高估自己能力

長者往往拒絕接受隨年紀漸長而引致能力減退，大部份長者亦會高估自己的活動能力，抗拒使用適當的助行架或由照顧者提供協助。



### 記憶力衰退，判斷力減弱

人們因為在熟悉的環境中久了，就會忘記其中的危險源，而判斷力的減弱會造成長者對自己的能力有不切實際的預期。



### 心急

亦有些長者性情“心急”，甚至不接受勸喻而做出各樣“危險動作”，以引致不必要的摔倒意外發生。



### 獨居長者



獨居長者對社區活動不感興趣及不參與任何活動，容易產生孤獨感，亦會更容易發生摔倒意外。





### 三、個人習慣因素

#### 衣履問題

部份長者會穿著過鬆或過長的褲子，未有察覺到衣服可引致容易摔倒，同時也忽略鞋底防滑功能，亦可引致摔倒。



#### 輔助器具使用不當

長者往往沿用過往之方法使用助行器，未有接受別人指導示正確之使用方法，此舉容易引致摔倒。





## 四、環境因素

### 地面

地面濕滑、不平、有油漬、有門檻。

### 光線

刺眼或昏暗之環境，使長者未能看清楚突出物。

### 阻塞通道

家中通道或床邊周圍很多雜物。

### 其他環境中危險源

不固定或有輪子的傢具、沒有裝置扶手設備等。

## 如何避免摔倒

預防摔倒：可從運動、改善家居環境和使用適當的助行器具著手。

預防摔倒的運動有很多，例如改善不良姿勢和做平衡的運動，伸展及強化主要肌肉（大腿、小腿、足踝肌肉等）的運動，這些運動可以防止肌腱攣縮和保護關節，減少摔倒和骨折的風險。



其中太極拳是一項有效的運動：太極全面照顧到全身各個關節及肌肉動作，亦能改善姿態，及提高活動的柔軟性，正確地練習，對預防摔倒有莫大幫助。不過，當做運動時，特別是平衡運動，如不太穩定，應有人從旁協助。

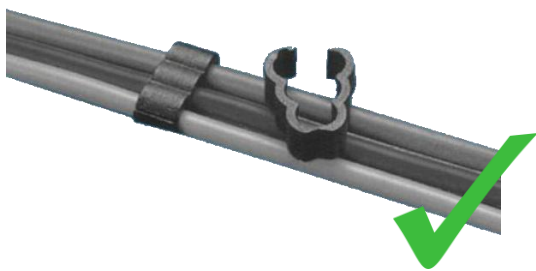


節及肌肉動作，亦能改善姿態，及提高活動的柔軟性，正確地練習，對預防摔倒有莫大幫助。不過，當做運動時，特別是平衡運動，如不太穩定，應有人從旁協助。

此外，要注意日常生活及環境的調適，以下是預防摔倒的一些貼士。

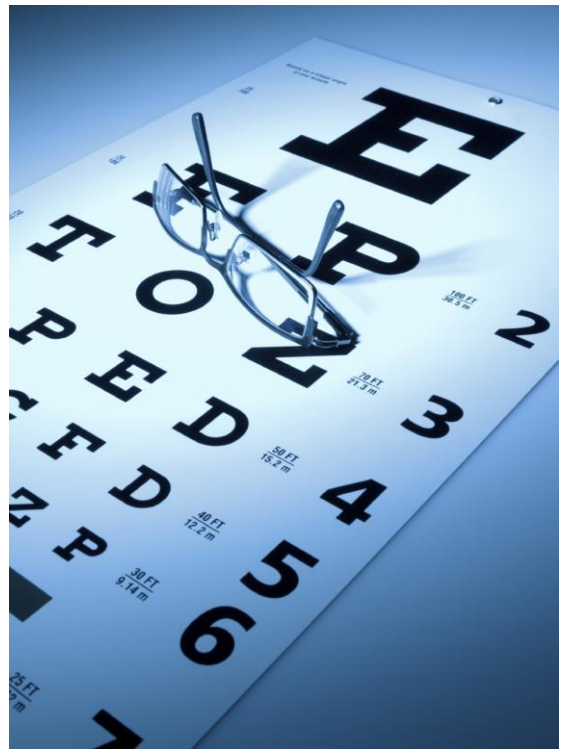
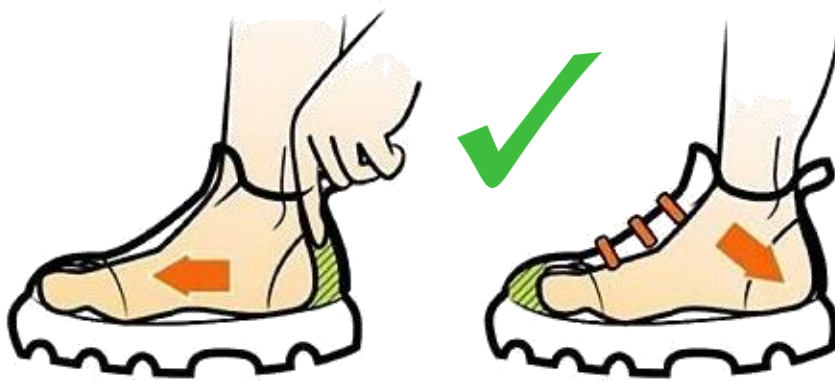
### 一. 將環境中之危險源移除：

例如：不使用有輪子的傢具，不要放置門墊在地上，電線要收好或固定在角落，不做門檻。室內傢具的擺設位置應整齊及固定，常用物品放在方便取用高度的地方。切勿站在摺椅攀高取物。



## 二. 選擇適當的衣履及眼鏡：

購買合適鞋子或拖鞋，鞋底要粗糙及防滑，鞋內不要有太厚的鞋墊，以免影響腳底感覺。穿著合身及保暖衣物，衣物不可過寬及過長。定期檢查視力及配戴合適眼鏡。



### 三. 增添合適家居設備

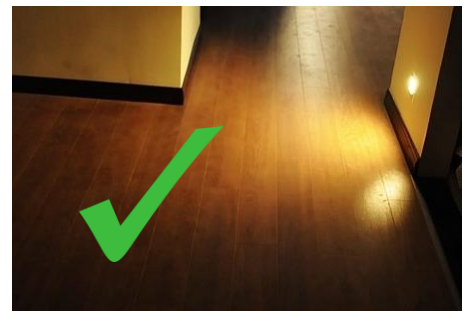
#### 1) 洗手間及浴室設備：

使用坐式馬桶，在浴室裝置扶手，並將扶手調整至適當的高度。浴室洗手間地面應保持乾爽，地板應有防滑設備，如防滑磚，在浴缸底部放置防滑墊或貼上防滑貼布。



#### 2) 充足照明：

使用不會使人炫目的燈光，晚上入睡後，浴室及客廳應設置夜燈，方便起床活動。



#### 3) 避免使用地毯：

地毯亦是透發摔倒原因，若已鋪設地毯，需多注意地毯的保養和固定。



4) 給予安全及適當輔助器材：

正確使用助行器，柺杖及輪椅等，  
並將其放置於床旁，方便使用。



5) 按醫生處方服藥：

- 不可自行減少或增加藥物，並注意藥物副作用。
- 要定時量血壓，如有藥物副作用，應告知醫生，由醫生決定需否調教藥物。



6) 規律的運動：

可以增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力，以保持肌肉和關節的靈活及活動力。



7) 若有任何不適，應立即求診，找醫生協助。

8) 量力而為：

應衡量自己能力，避免攀高俯低之動作，例如，歲晚大掃除，可告知家人或申請家務助理協助。





## 實例一則：楊伯伯的一天

晚上 > 早上起床 > 晨運 > 在家中 > 外出 > 準備早晚兩餐 > 就寢

### 晚上

- 床的高度要適中
- 楊伯伯下床時雙足可以著地
- 設置夜燈
- 適當位置有一些穩固的家俱讓楊伯伯扶持
- 設置便椅或便溺器具於床邊，方便夜間使用



### 早上起床

- 起床用三分鐘
  - 先坐在床上一分鐘
  - 把雙腳垂下一分鐘
  - 雙腳站立一分鐘
- 沒有不適才開步走
- 坐著梳洗



## (續) 楊伯伯的一天

晚上 > 早上起床 > **晨運** > 在家中 > 外出 > 準備早晚兩餐 > 就寢

### 晨運

- 運動
- 太極



## (續) 楊伯伯的一天

晚上 > 早上起床 > 晨運 > **在家中** > 外出 > 準備早晚兩餐 > 就寢

### 客飯廳

- 電話要容易拿到
- 不要心急接電話
- 保持通道寬闊暢通
- 家中雜物及電線要擺放好
- 坐椅基座要較寬，高度適中，有靠背和扶手
- 坐椅要放置在有穩陣背靠的地方，例如：牆前、大櫃前等



### 睡房

- 保持通道寬闊
- 睡床高度要適中  
(留意床架及床墊整體高度)



## (續) 楊伯伯的一天

晚上 > 早上起床 > 晨運 > 在家中 > **外出** > **準備早晚兩餐** > 就寢

### 外出

- 扶住可靠穩陣的物件當扶手
- 門檻加提示貼
- 避免使用地墊



### 準備早晚兩餐

- 保持廚房地面乾爽
- 避免攀爬取物
- 不要提起沉重容器



## (續) 楊伯伯的一天

晚上 > 早上起床 > 晨運 > 在家中 > 外出 > 準備早晚兩餐 > **就寢**

### 就寢

- 睡前二小時少飲水
- 設置便椅或便溺器具於床邊，方便夜間使用
- 備用夜燈
- 坐著更換衣服鞋襪
- 上床前先小便



## 黃大仙防跌八式

本會為推動防跌太極不遺餘力，經集思廣益，注入不少本區元素，修編出極富本區色彩的『黃大仙防跌八式』。

口訣如下：

- (一) 鳳凰于飛彩雲間 (太極起勢)
- (二) 竹報平安獅子山 (獅子抱球)
- (三) 玉女穿梭在瓊宮 (玉女穿梭)
- (四) 天馬騰空啟德河 (倒卷肱)
- (五) 慈航普渡牛池灣 (左右搜膝拗步)
- (六) 龍盤虎踞鑽石谷 (正單鞭)
- (七) 飛耀彩虹樂富山 (雲手)
- (八) 普天同樂大仙祠 (十字手收勢)

以上八式更邀得本區太極名師親身示範，希望一眾街坊練習時更能得心應手、心領神會。如希望進一步了解『黃大仙防跌八式』，歡迎致電 3996 7672 向本會資源中心職員垂詢。



鳴謝

東華三院黃大仙醫院

全力支持

<<2013年12月初版>>

 黃大仙區健康安全城市

版權所有 不得翻印



[www.wtsdhsc.org.hk](http://www.wtsdhsc.org.hk)