

香港中文大學那打素護理學院  
「流金頌」訓練計劃  
**CTP005 - 社區及院舍的長者照顧  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊**  
**主題：社區及院舍照顧者錦囊**

2011年9月9日、16日、23日、**30日**及10月7日(星期五)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 第四課



- ◆ 預防防跌
- ◆ 跌倒之處理
- ◆ 長者健體運動



# 預防跌倒



# 長者跌倒的成因

- 內在因素
  - 身體狀況
  - 疾病
  - 其他
- 外在因素
  - 環境



# 內在因素

## 身體狀況

- ★平行力和肌力下降
- ★感官系統退化，對周圍環境反應緩慢
- ★聽力 / 視力問題
- ★欠缺適當運動
- ★營養不足



# 內在因素



## — 疾 病

- ★ 慢性病影响，例如風濕病、中風等
- ★ 葯物影响
- ★ 足患問題而影响步履不穩
- ★ 認知能力下降，例如失智症

# 外在因素

## 環境

- ★ 光線不足
- ★ 不恰當衣履
- ★ 地面濕滑或不平
- ★ 不正確輔助器具



# 環境因素

- 穿著不合適的衣服/鞋物
- 助行器具使用不當/缺乏保養



# 其他

- 家人或職員疏忽
- 長者不慎
- 曾有跌倒歷史者，風險亦較高



# 改善家居有妙法

針對以下問題，應如何改善家居？

- 視力減退
- 聽力減退
- 行動不便，須使用輪椅
- 家居環境



# 視力減退

- 日常用品可使用大字體提示如電話、鐘等
- 以不同顏色將物件分類
- 光線充足，夜間亦應開著廁所燈
- 燈制應設於當眼位置，床邊及房間入口附近
- 減少放置矮身的傢具
- 扶手可用顯眼的顏色作標記
- 減少眩光(使用燈罩，不反光地板，窗簾等)
- 黑底白字會更容易被看見

# 聽力減退

## 聽力減退

- 使用隔音裝置，減少雜音及對鄰居的影響
- 經常檢查助聽器，減少使用干擾助聽器之電器
- 坐位編排可盡量令雙方能面對面
- 警示器可用震動或可見的訊號(如閃燈)

# 行動不便

## 須使用輪椅

- 移除門檻，可改用斜台
- 門鎖/燈掣等應設於使用者可觸及的高度
- 門的闊度應可讓輪椅通過
- 足夠的空間讓輪椅轉彎
- 桌椅及洗手盤的高度應適當調較
- 適當加設扶手以協助轉移

# 家居環境改善

- 加強照明
- 折掉床轆或更換床褥以減低床之高度
- 為長者購買合適的衣服
- 重整雜物避免長者倒
- 在長者經常出入之路途中加設中段休息位置
- 將長者需要使用的物件收在容易取到之位置

# 家居環境改善

- 需要時掉動床位及飯堂位置
- 加強椅子或廁所的顏色對比
- 老人椅
- 床欄
- 高危位置- 提示牌
- 防撞墊
- 定期檢查

# 改善長者活動能力

- 留意藥物標籤，並了解藥物用法及其副作用。
- 如行走不穩，應使用助行器。
- 適當使用助行器具
  - 減輕下肢關節負荷
  - 減輕跌倒風險
  - 定時檢查及維修



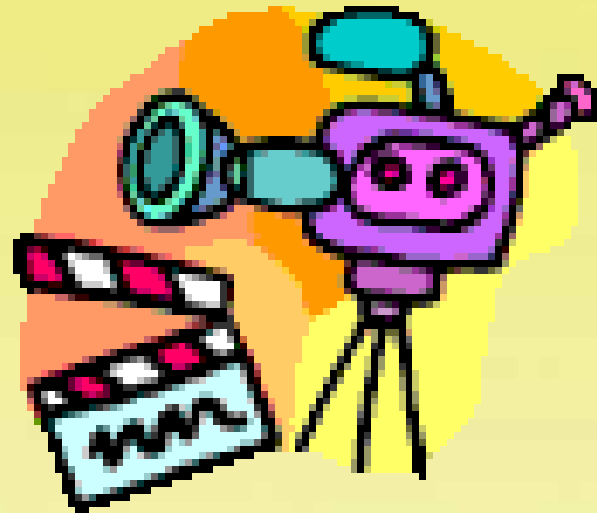


# 改善長者活動能力

- 穿著合適的鞋/衣服

# 改善長者活動能力

- 運動
  - 關節伸展
  - 肌力訓練
  - 平衡訓練
  - 呼吸運動
- 痛症治療
  - 如有關節痛症，需找醫生/物理治療師診治



# 預防跌倒工具

床上警報器

座椅警報器


安全帶

# 長者防跌鞋

加強長者感官協調能力及肌肉骨骼系統功能

# 盆骨保護墊(Hip Protector)

超低床



# 跌倒之處理



# 安全跌倒的方式

- 沿牆邊慢慢滑在地上
- 沿著地板到一個穩固的家具，例如床邊

# 協助跌倒

- 抓緊(捉緊長者)
- 拉近(拉近身邊)
- 坐下(一起坐下)



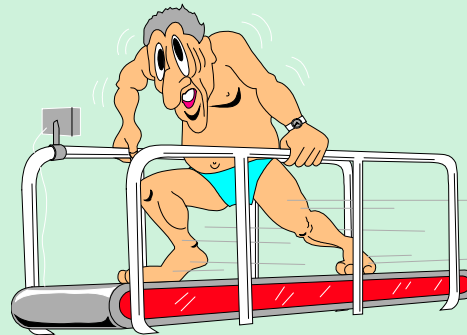
# 跌倒後處理

- 檢查傷勢
- 觀察長者的表情、神志
- 觀察生命表徵
- 固定受傷的肢體





# 長者健體運動



# 健體運動的好處

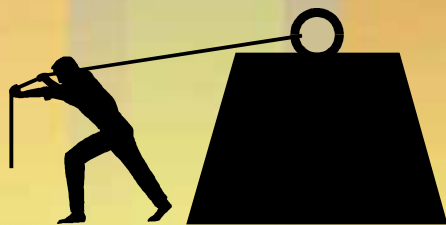
- ◆ 加強心肺功能，促進血液循環，減低患上心臟病、高血壓、糖尿病及中風的機會
- ◆ 增加關節靈活度，減少關節僵硬的情況
- ◆ 強健骨骼，減低出現骨質疏鬆的機會
- ◆ 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重
- ◆ 紓緩緊張情緒，保持身心愉快
- ◆ 提升學習動機，增加自信心
- ◆ 如患有長期病 (如心臟病、糖尿病、慢性阻塞性肺病等)的人仕，宜於運動前先諮詢醫生/物理治療師的意見

# 注意事項 (1)

- ◆ 根據長者身體狀況、能力和需要而選擇合適的健體操
- ◆ 運動過後，肌肉不應過份酸痛
- ◆ 要有規律及恆心
- ◆ 適當補充水份
- ◆ 穿著合適運動服及運動鞋
- ◆ 運動前後應有適當的熱身或緩和運動

## 注意事項 (2)

- ◇ 運動應循序漸進，先從低強度運動做起(如步行)，適應後再加強度(如急步行, 緩步跑等)
- ◇ 運動期間可稍作休息
- ◇ 大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動
- ◇ 安排在早上或黃昏後出外
- ◇ 避免空肚做運動
- ◇ 不可吃得太飽，導致消化不良
- ◇ 不要過於激烈



## 注意事項 (3)

◇ 期間要留意以下情況

- ▶ 發燒
- ▶ 心口痛、心悸
- ▶ 關節疼痛/腫脹
- ▶ 頭暈，嚴重氣促，呼吸困難

出現以上情況，應停止運動，及找醫生協助





# FITT 原則

運動頻率(Frequency): 每星期的運動次數

運動強度(Intensity): 身體所要承受超負荷的水平

運動時段(Time): 運動要持續的時間

運動種類(Type of Exercise): 不同的運動類型，可分為有氧運動和無氧運動。



# 運動程序

熱身及伸  
展運動

正式運動

緩和運動

# 運動程序 - 熱身運動

- ◇ 大約5 – 10 分鐘
- ◇ 熱身及伸展運動
- ◇ 增進身體肌肉及關節柔軟度
- ◇ 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷



# 長者健體操 - 熱身運動

- ◇ 原地踏步約 1-2 分鐘，使身體暖和
- ◇ 以下每個動作做 1-2 次，每次維持 10-15 秒，保持正常呼吸



# 運動程序 - 正式運動

- ◆ 每週最少三次，每次約**20** – **30** 分鐘
- ◆ 運動時，應保持呼吸自然
- ◆ 例如
  - ▶ 椅上操
  - ▶ 健步舞
  - ▶ 毛巾操

# 運動強度 - 心跳率

最高心跳率 =  $220 - \text{年齡}$

休適心跳率 = 平靜時的心跳率

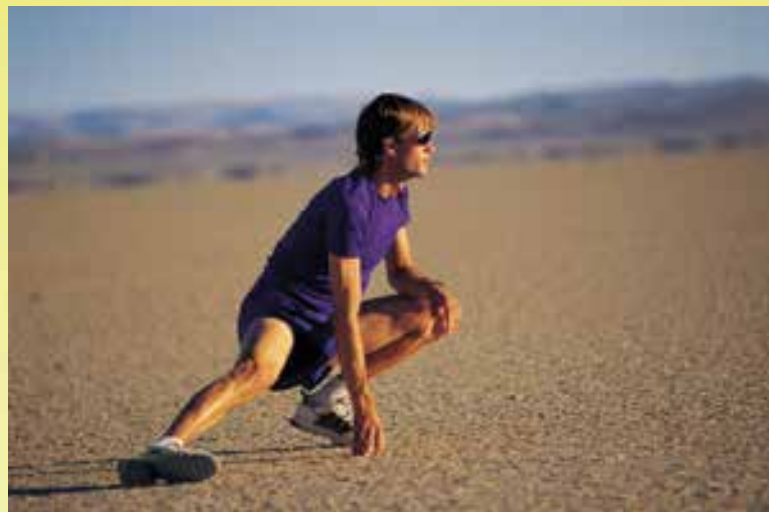
工作心跳率 = 最高心跳率 - 休適心跳率

低運動心跳率 = 工作心跳率  $\times 0.5$  + 休適心跳率

高運動心跳率 = 工作心跳率  $\times 0.75$  + 休適心跳率

# 運動程序 - 緩和運動

- ◇ 運動後，不應突然停下
- ◇ 包括
  - ▶ 呼吸鍛鍊
  - ▶ 伸展運動
- ◇ 可紓緩肌肉疲勞
- ◇ 促進疲勞肌肉的恢復
- ◇ 使身體 慢慢地鬆弛下來



# 日常生活中提高活動機會

1. 多走路，如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站下車然後步行到目的地等
2. 如身體狀況許可，盡量多行樓梯，少用電梯
3. 減少用遙遠控制器
4. 多動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵
5. 多選擇動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起參加遠足、郊外旅行、戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情

# 長者持續參與運動的策略

結合生活

定立目標

循序漸進

自我喜好

正面思維

地利之選

結伴同行





# 第四節 完