

香港中文大學那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

公眾講座(一):

居家安老「零意外」



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

# 流金頌培訓計劃簡介



# 宗旨

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 培訓對象：

- 市民大眾
- 非專業及家庭的老人照顧者
- 醫護及社福界專業人員



# 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

**CTP005: 社區及院舍的老人照顧**

公眾講座(一)：

# 居家安老「零意外」

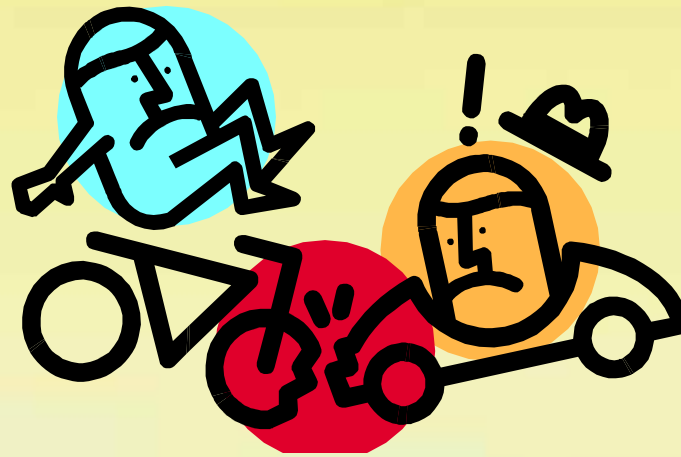


# 講座內容

- 概覽社區長者的常見家居及社區意外
- 認識長者家居及社區意外發生的：
  - 原因
  - 後果
  - 預防方法
  - 處理方法
- 認識有關協助長者家居及社區安全的社區資源
- 介紹意外後的社區支援服務



# 睇片 VIDEO



# 長者容易發生意外的原因？



隨着年齡的增長，生理機能逐漸退化，老

人家一不小心，便很容易發生意外，所以

要特別提高警覺，慎防意外的發生。



# 原因

## 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
- ★視力退化
- ★欠缺適當運動
- ★營養不足



# 原因



## — 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

# 原因

## — 環境狀況

- ★ 光線不足
- ★ 不恰當衣履
- ★ 不正確使用電器
- ★ 不合適長者的家居設計
- ★ 地面不平



# 其他

曾有跌倒歷史者，風險亦較高



# 家居意外陷阱





# 調查報告

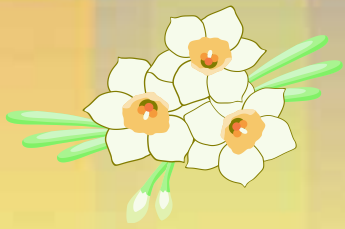
- 根據中大矯形外科及創傷學系發起長者防跌健體運動於二零零二年七月的一個新聞發佈會中指出：中文大學在二零零二年的調查發現，大部分長者的骨折都是由跌倒造成（91%），而這些跌倒骨折個案中，有46.4%在家中發生。長者跌倒的外在因素包括多障礙物的家居環境、危險的生活習慣等。

# 調查報告

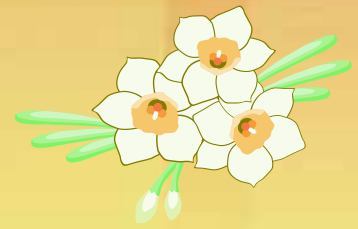
- 而根據另一份在Accident and Emergency Nursing刊登的研究報告顯示：香港長者因家居意外而求診急症室的個案當中，跌倒是最多發生的家居意外，發生率高達75%；
- 而最常見的家居意外黑點是廁所，其次是客廳。

# 客廳



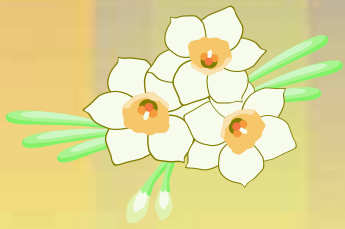


# 客廳

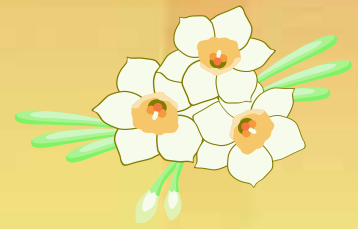


門檻過高，出入  
不便，潛伏蹣跌的  
危險

出入注意門檻高度



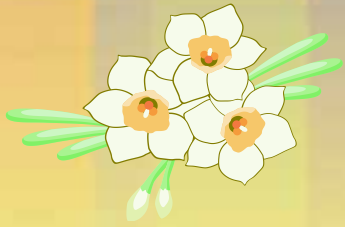
# 客廳



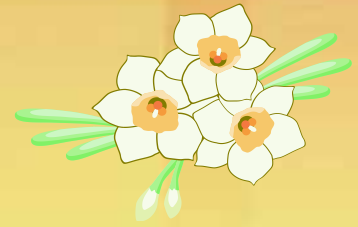
地面不平，容易跌倒

家中走動，穿著防滑鞋子



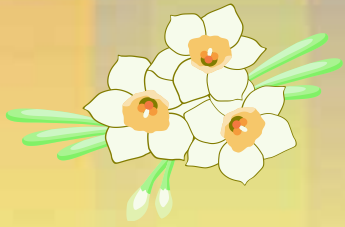


# 客廳

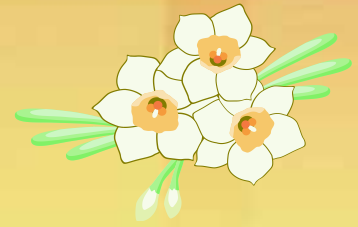


室內四處堆放雜物，容易絆倒

客廳不胡亂擺放雜物，定時清理



# 客廳

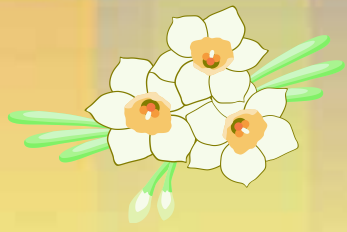


座椅高度不適當，  
沒有背靠

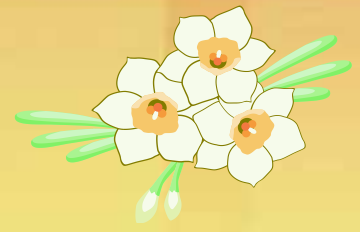
選用有背靠，高度  
適中座椅







# 客廳



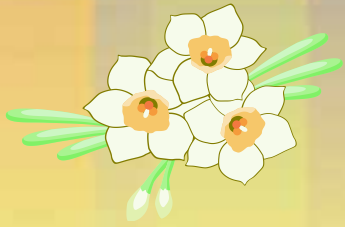
櫃台上堆放雜物或用品



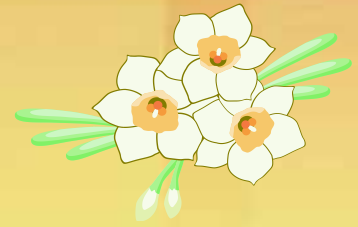
櫃台上不胡亂擺放雜物，定時清理





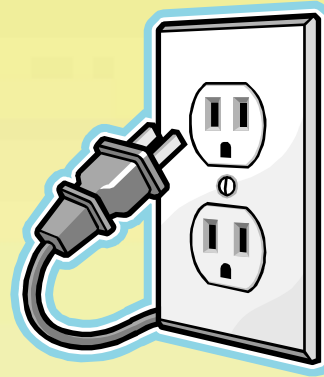


# 客廳



電線和插頭纏放地上，容易蹣跌

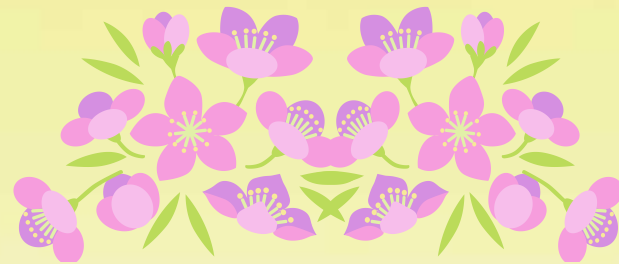
電線和插頭妥善裝置



- 長者的肌力及平衡力隨著年紀增長而漸減，無障礙及安全的客廳設計，有助減低意外發生。
- 傢俱擺放應預留充足空間，方便長者活動，亦要設置適合長者使用的傢俱；客廳內切勿胡亂放置雜物。



睡房



# 睡房

房門後面擺放雜物  
出入不方便易被房  
門撞傷

房門後面不堆放雜  
物

# 睡房

床面太高或太矮上  
落床不方便容易絆  
倒

床面高度位置適合  
自己

# 睡房

床上擺放雜物轉身  
不便

床上不應擺放雜物

# 睡房

床下擺放毛巾或地毯

床下不適宜擺放毛巾或地毯

# 睡房

照明不足

床邊安裝夜明燈，  
方便夜間出入



# 浴室





# 浴室

地面用防滑磚或加  
防滑膠墊

- 地面濕滑容易跌倒



# 浴室



地上擺滿雜物出入  
容易絆倒

廁所門口不可堆放  
雜物



# 浴室



浴室照明不足，  
出入危險

廁所附近加裝  
照明燈



# 浴室



洗手盤下擺滿雜  
物，無法走近瓷盤  
洗手

洗手盤下不擺雜物



# 浴室



清潔用品擺放位置  
不當，容易扭傷腰  
骨

放清潔用品的櫃枱  
高度適中



# 浴室



浴缸太高攀高攀低，引起蹣跌意外

企缸高度適中內放沖涼板





# 浴室

企缸牆身缺乏扶手，  
容易跌倒

廁所牆身加設扶  
手，更穩妥

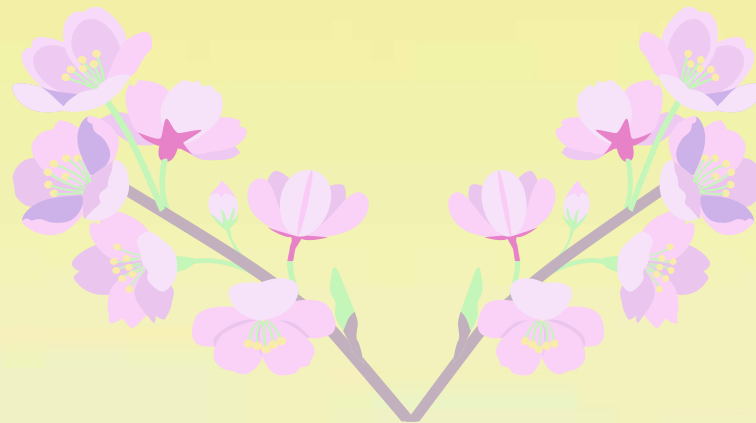






- 浴室是滑倒的高危黑點。
- 濕滑地板應即時弄乾，亦應使用防滑地毯及防滑地磚以減低跌倒危險；
- 浴缸、廁具及洗手盤的高度要適中；
- 燈光要充足，牆身最好加設扶手。

# 廚房





# 廚房



地面濕滑容易跌倒

保持廚房地面乾爽



# 廚 房



光線不足切食物最  
危險

煮食時保持光線充  
足



# 廚房



隨便打開熱的煲蓋

拿取燙熱的碗碟或  
器皿時應用隔熱手  
套或毛巾



# 廚房



利刀隨處擺放，一  
不小心容易招致受  
傷

要有固定位置擺放  
利刀



# 廚房



胡亂放置易燃氣體  
罐，容易引起火警

石油氣罐遠離火種



- 廚房的設計和器具擺放要以安全第一為原則
- 不可隨處放置煮食器皿
- 不可到處堆積雜物
- 爐具利器要小心使用及儲存







# 預防家居火警



# 火警意外發生之原因



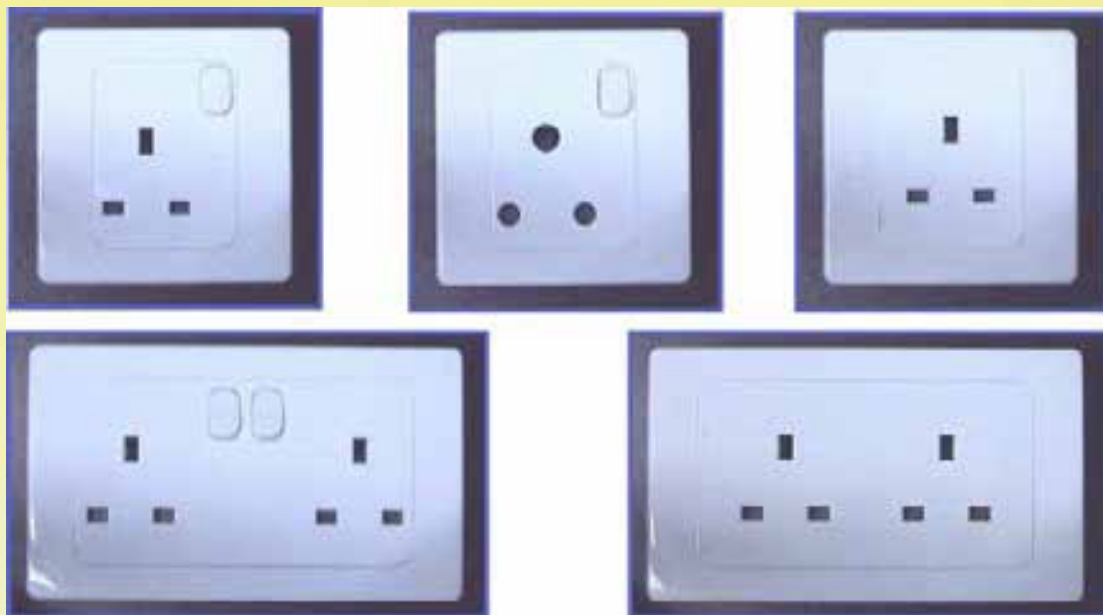
# 安全使用電器



# 插蘇 / 電線



要使用合規格的電器及電插蘇





# 插蘇 / 電線



用電量較大的電器如冷氣機、雪櫃要直接接駁一個電源





# 插蘇 / 電線



不要將多個插頭插在  
同一個插蘇上以免漏  
電失火



# 電器—燈泡



燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱  
而發生火警

# 電器—燈泡



不要把燈飾放近窗簾或衣服等易燃物





# 電器



不要在暖爐上烘  
衣服，以免引起  
火警





# 電器



外出前要關掉一切煮食爐、熱  
水爐、暖爐、電燈等電器



# 電器



要定期找技術人員檢查及維修電器





# 預防食物中毒



要徹底煮熟食物，剩餘的食物要  
徹底翻熱





# 預防食物中毒



- 注意食物包裝是否完整及其有效日期
- 要購買經過安全處理的食物



# 雪櫃



- 保持雪櫃儲存格  
溫度於攝氏3至4  
度

- 分開處理及擺放生  
和熟的食物
- 生的放於雪櫃下格
- 熟的放於雪櫃上格



# 預防食物中毒



有異樣或異味的食物要棄掉



# 預防食物中毒



處理及進食前要徹底洗手

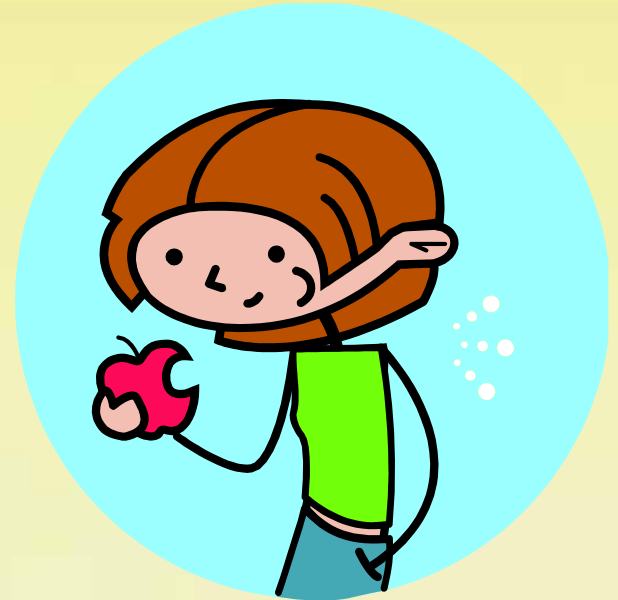




# 預防噎啞



- 食物宜切成小塊
- 仔細咀嚼後才吞下食物
- 專心進食，不可邊吃邊說話





# 應避免的食物



避免吃圓形、滑溜或者帶黏性的食物





# 錯誤使用藥物 導致身體健康受損 甚至死亡





# 藥物



要清楚藥物使用方法，劑量、服藥時間、功效、有效期、禁忌與副作用等



# 藥物



藥物要存放在陰涼、乾爽及沒有被陽光  
直接照射的地方



# 藥物



除有特別註明藥物通常不需冷藏



# 藥物



- 避免服用無醫生處方而出售的藥物
- 不可自行加減服藥的次數或藥物的份量





# 藥物



不要使用已過期、變形、變色或變味的  
藥物





# 長者家居安全小貼士

- 檢查及評估家中各處可能引致跌倒的危機
- 設置滅火筒或防火毯
- 安裝緊急召援鐘及使用緊急呼援服務，如平安鐘服務，以助長者解決問題
- 預留充足的步行或輪椅操作空間
- 設置夜燈，方便晚上起床時使用



# 長者家居安全小貼士

- 避免穿著拖鞋、過鬆或沒有後踭的鞋，以免絆倒，應穿著舒適及鞋底有坑紋的平底鞋
- 使用藥物盒及服藥提示器，避免誤服藥物
- 每年作身體及視力檢查，了解身體方面的轉變，如有需要應尋求診治
- 參與健康生活模式及作適當的運動



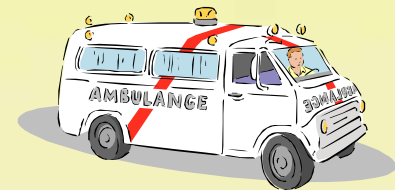
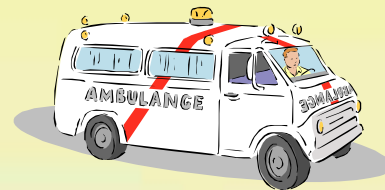
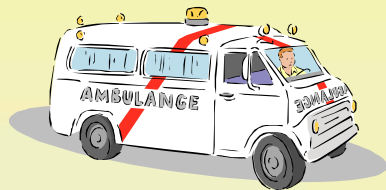
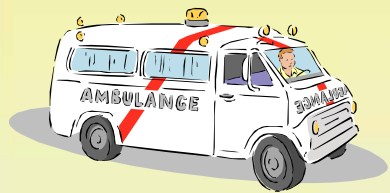
# 長者家居環境改善計劃

- 政府在今年財政預算案中，預留一筆二億元的撥款，在未來五年推行「長者家居環境改善計劃」，協助家居環境破舊、設備欠佳但沒有經濟能力的長者，改善家居環境

詳情可向各長者地區中心查詢



# 意外處理



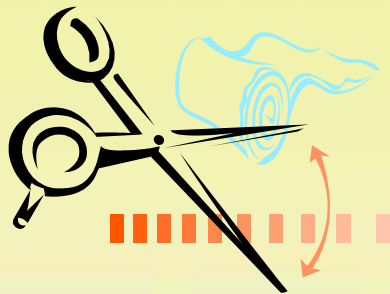
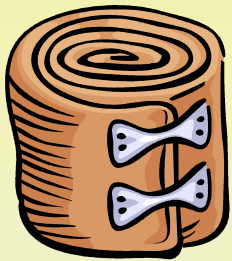
# 基本原則

1. 保持鎮定
2. 維持生命
3. 檢查傷勢，防止惡化
4. 需要時盡速求救或送院



# 預防

家中要有急救箱



# 預防

將緊急電話號碼簿放在電話附近



警局：27654321  
管理處：29876543



# 意外處理

發生較嚴重意外時要盡快報警、求醫





# 意外處理

- 致電求助時要簡單說明，例如受傷原因及傷勢，事發地址，聯絡電話等



# 意外處理

- 跌倒
- 燒傷 / 燙傷
- 火警
- 街外

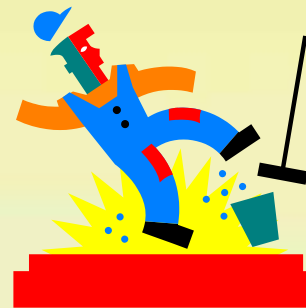


# 跌倒

# 意外處理——跌倒

## 保 持 鎮 定

- ✓ 檢查傷勢
- ✓ 凡懷疑骨折，必須特別小心處理
- ✓ 盡量減少移動傷病者，以免傷及其內部器官
- ✓ 盡速送院



# 燒傷 / 燙傷

# 意外處理--燒傷 / 燙傷

## 保 持 鎮 定

- ✓ 用冷水浸或清洗受傷部位最少十分鐘
- ✓ 以助降溫及減輕痛楚

# 意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 勿用冰直接敷傷口
- ✓ 以免破壞細胞組織



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 由於受傷部位或會腫脹，應即除去束縛性物件，如手錶、手鐲、指環、緊窄的衣物如腰帶、靴或鞋等





# 意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 如衣服與傷口黏在一起，便不要勉強除去黏在一起的衣服，以免撕破皮膚，增加受感染的危險



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

- ✓ 如有水泡，不要弄破，否則容易引致細菌感染



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

傷口上切勿塗上藥油、牙膏、豉油、燙火膏、肥皂、食油等物質，以免令傷口惡化



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

如要保護傷口，可用消毒或清潔而不帶絨毛的敷料遮蓋，緊急時可用保鮮紙代替



# 意外處理--燒傷 / 燙傷

勿用黏性敷料如棉花或膠布等直接包裹傷口，以免敷料與傷口黏在一起



# 火警

# 意外處理--火警

在安全情況下立即  
離開火場，  
並要關上所有門



# 意外處理--火警

用濕毛巾蓋鼻，  
避免吸入濃煙





# 意外處理--火警

要用樓梯離開，  
切勿乘搭電梯



# 意外處理--火警

離開時不要費時取回貴重物品



# 意外處理--火警

到達安全地方後致  
電求救



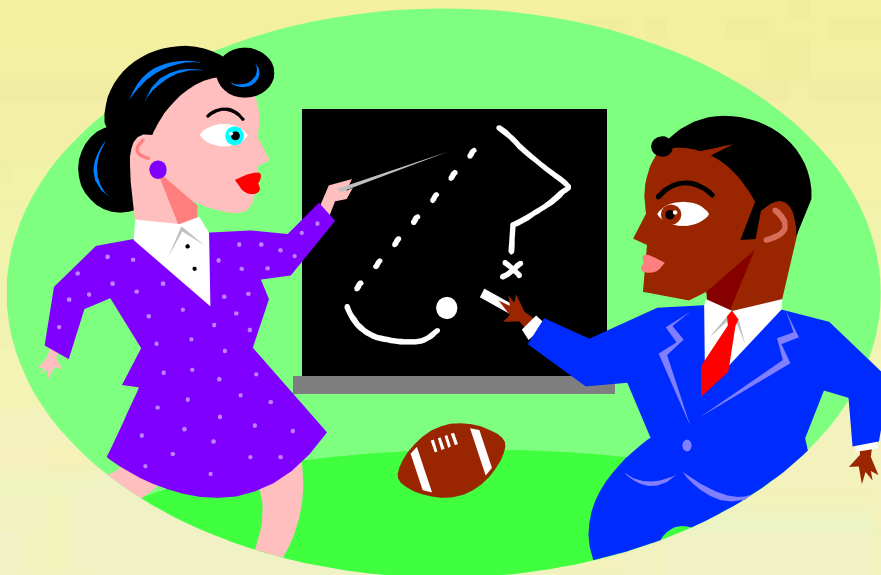
# 意外處理--火警

若無法離開單位  
時，要使用膠紙  
密封門周圍的罅  
隙，並把濕毛巾  
放在門底



# 意外處理--火警

- 應預先計劃走火路線



# 安全社區項目??



# 安全社區項目計劃之一： 葵青安全社區及健康城市 傷害監察系統



- 由職業安全健康局
- 香港理工大學
- 瑪嘉烈醫院
- 葵青安全社區及健康城市協會
- 共同開展的一個安全社區項目計劃





# 大家睇睇數據



- 分析瑪嘉烈醫院急症室於2006年1月至8月期間所接收的受傷個案

- 葵青區意外受傷個案共有14,250宗



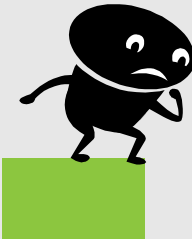
- 分析其中7,500宗個案，數據顯示主要成因是**跌倒**，有2,710宗(36%)，**其中長者個案佔27%，比例屬最高**

- 高危年齡：受傷率以**65歲以上**組別最高(每1 000人計，有35人次)



2006年1月1日至8月31日

期間按事發地點劃分的首四個受傷原因數據

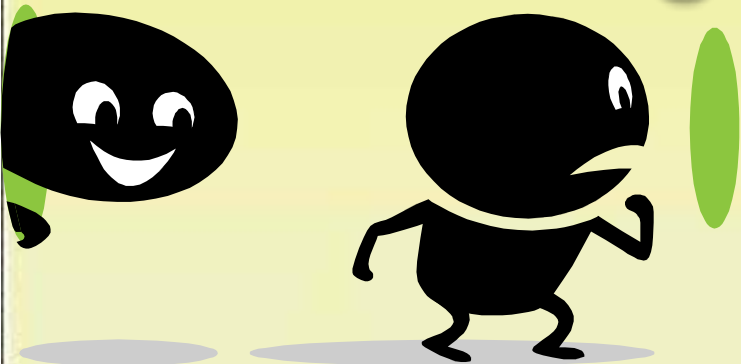
事發地點	受傷個案數目			
	跌傷 (2710 宗)	受鈍物 所傷 (2689 宗)	刺傷/ 割傷 (715 宗)	交通意 外 (498 宗)
 家中	25.62%	17.49%	33.38%	0.40%
公路/街道	34.94%	27.22%	9.05%	91.11%

# 預防社區意外貼士

1. 運動可加強平衡力及肌力預防跌倒
2. 善用扶手
3. 注意環境危機
4. 遵守交通指示
5. 使用安全行人通道
6. 使用適當的助行器
7. 認識社區環境及資源



個個返晒工  
有意外點算啊？



# 平安鐘服務

(香港長者安居協會)

- 24 小時運作
- 只需按動主機或身上的遙控掣
- 服務員便透過使用者家中的主機與求助者對話
- 了解服務使用者之需要提供服務

# 平安鐘服務

申請不限年齡  
不限地區  
不限居住情況

只需要有家居電話服務即可安裝

# 「隨身寶」服務

(香港長者安居協會)

及

# 關愛鈴

(浸會愛群社會服務處)

- 戶外支援服務
- 60歲或以上人士服務
- 24小時支援
- 在有需要時只須按鍵或拉繩，便可聯絡呼援中心
- 戶內戶外活動時隨身攜帶

# 提供平安鐘服務的機構

- 香港長者安居協會
- 香港平安鐘協會有限公司
- 事事寧平安鐘 / 戶外寧





跌倒  
又行唔倒  
沖唔倒涼  
點算呀！



# 長者日間暫託服務

- 為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時的日間照顧服務
- 旨在支援及分擔主要護老者長期照顧長者的責任，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助長者盡量繼續留在社區居住

- 服務由全港受資助長者日間護理中心／單位提供
- 服務時間：
  - 星期一至六，上午八時至下午六時
  - 但視乎中心的實際開放時間而定
  - 公眾假期休息

- 申請人可致電或直接前往各長者日間護理中心／單位提出申請
- 亦可經由福利署或醫療機構轉介
- **收費**  
每天40元

- 長者須

- 年齡達 60 歲或以上

- 需要一般起居照顧及 / 或有限度的護理服務

- 體格及精神上適合群體生活

- 無傳染病

# 綜合家居照顧服務

- 為體弱長者、殘疾人士及有特殊需要的家庭提供不同種類的照顧及服務
- 按個別服務使用者的需要提供照顧及支援

# 體弱個案

服務使用者可聯絡居所附近

- 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心
- 醫務社會服務部
- 長者地區中心
- 長者鄰舍中心
- 長者活動中心
- 康復服務單位
- 協助申請服務及安排安老服務統一評估

# 普通個案

服務使用者可聯絡居所附近的

- 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心
- 長者地區中心
- 長者鄰舍中心
- 長者活動中心
- 康復服務單位
- 協助轉介服務，或直接向各綜合家居照顧服務隊提出申請



# 社會福利署

一般查詢電話：2343 2255

電郵：

[swdenq@swd.gov.hk](mailto:swdenq@swd.gov.hk)

# 合家安康

家居安全做到足

內 外 要 留 神

預防措施不可少

出街安心又放心

居家安老零意外





講座結束

多謝參加

