

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP005: 社區及院舍的長者照顧

公眾講座(一):

主題: 社區長者防跌倍安心



2013年1月4日

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



流金頌培訓計劃簡介

目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

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。
- 對非正規及家庭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。

流金頌培訓計劃簡介

培訓對象：

• 市民大眾：

- 對護老知識感興趣的所有人士。

• 非專業及家庭的老人照顧者：

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

• 醫護及社福界專業人員：

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 長者的心社靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 腦退化症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的長者照顧

流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

費用全免。

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：3943 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

公眾講座(一)：

社區長者防跌倍安心

講座內容

- 了解跌倒對長者的影響
- 討論家居常見的陷阱及其預防方法
- 介紹社區防跌計劃
- 體驗家居防跌運動

跌倒對長者的影響

香港醫管局的統計數字

- 2008年共有**32,636**名長者因跌倒受傷而就醫
- 其中**28,539**人出現骨折情況
- **198**人因而死亡
- 醫療開支每年高達二十億港元

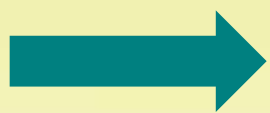
資料來源:www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press_detail.php?id=858

跌倒引致骨折

- 在香港，骨折是引致長者傷殘和長期住院的一個主要因素。
- 常見的骨折部位：
 - 髖關節、手腕、腰部
- 髖部骨折：
 - 八成患者康復後出現功能衰退
 - 三成患者在一年內死亡
 - 平均需住院七日
 - 超過八成患者需轉介至其他療養院繼續接受康復治療

骨折的後果

- 疼痛
- 害怕跌倒
- 功能喪失
- 喪失獨立性及自我照顧能力
- 生活質素下降
- 需要接受長期治療
- 嚴重的會因各種併發症而死亡
- 加重個人、家人及照顧者的壓力



隨著人口不斷老化，
大家都要採取積極的預防措施！

長者容易發生意外的原因？



個人因素

- 身體機能退化
- 身體感覺減弱
- 平衡能力欠佳
- 肌肉力量減弱
- 視力衰退：老花、白內障
- 疾病：中風、風濕關節炎、血壓高
- 認知能力下降：腦退化症
- 性格和習慣：心急大意、過份自信、固執、缺乏運動



藥物及酒精的影響

- 頭暈
- 神志不清
- 視力模糊
- 疲倦
- 低血壓
- 低血糖
- 昏昏欲睡



環境因素

- 大部份跌倒的個案都發生在家中及老人院舍，其次是公園和馬路等室外地方。
- 地面濕滑
- 照明不足
- 太多雜物
- 不穩的傢具
- 其他的家居陷阱
- 不合身的衣服鞋襪
- 不適當使用輔助器具

骨質疏鬆

年紀越大

患上骨疏鬆的機會越高

骨骼變得脆弱

增加跌倒的骨折機會和嚴重性

跌倒風險評估

- 有跌倒記錄

曾經跌倒的長者中，有四份一人會於一年內再次跌倒。

- 疾病和藥物反應

例如：↓平衡力和控制力 ↑暈眩

- 下肢肌力測試

長者是否能以2秒內的時間，從坐姿轉變為站立的姿勢。

- 平衡力測試

長者是否能以前腳腳跟對後腳腳尖情況下站立，並保持30秒。

跌倒風險評估

- 患上骨質疏鬆的危險因素:

- 女性
- 50歲或以上
- 過早停經
- 骨格瘦小
- 家人曾患骨質疏鬆症
- 缺乏運動
- 吸煙
- 酗酒
- 愛吃高鹽份的食物
- 愛飲咖啡或濃茶
- 少進食含鈣質的食物

調查報告

- 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。

室內燈光

- 充足光線最重要
- 亮度
 - ④ 60歲的長者較年輕人需要多2-3倍
 - 80歲的長者更要多5 倍

建議: 廚房	60W
閱讀	150W
走廊	24W



室內燈光

- 敏感度
 - ④ 長者直望強光會產生刺痛和眩光
 - ④ 避免強光直射
 - ④ 宜加燈罩
 - ④ 小心反光家具

室內燈光

- 適應時間
 - ④ 長者需要較長時間適應
 - ④ 不宜使用運動感應器的照明燈
 - ④ 宜使用可調較光暗或長亮的照明燈
 - ④ 門口可加裝光管

室內燈光

- 燈飾

- ④ 實用

- ④ 安全

- ④ 易清潔

- ④ 易更換燈泡

- ④ 有燈罩

- ④ 有光暗調節

室內燈光

- 慳電膽 VS 發熱燈泡

- ④ 用電量

- ④ 安全性

- ④ 影響室溫

其他

- 辨色力

- ④ 使用對比度高的顏色

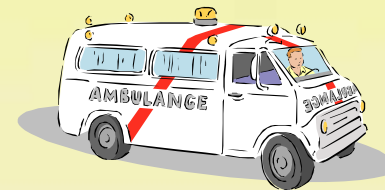
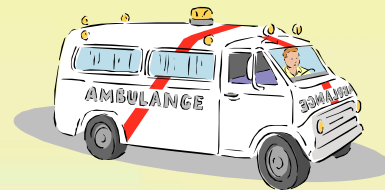
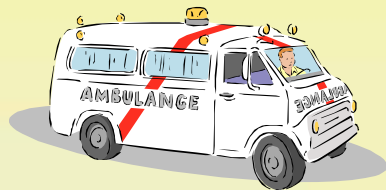
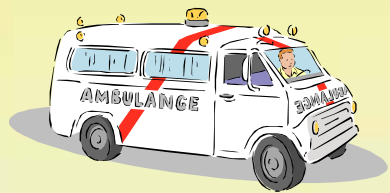
- 例如: 藍+橙, 綠+紅

- ④ 暖色較易辨認

- 例如: 紅、橙、黃



跌倒的意外處理



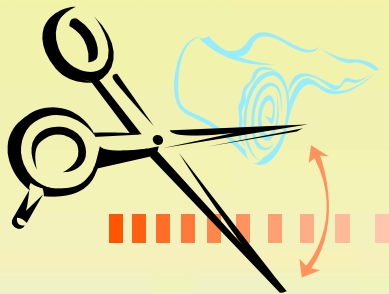
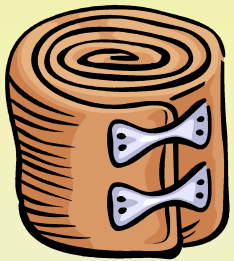
基本原則

1. 保持鎮定
 2. 維持生命
 3. 檢查傷勢，防止惡化
- ✓ 如若懷疑骨折，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
4. 盡速求救或送院
-
- ✓ 如若懷疑骨折，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
1. 盡速求救或送院



急救用品

家中要有急救箱



求助電話

將緊急電話號碼簿放在電話附近



警局 :999999999
管理處 :222222222



求助須知

- 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。



社區防跌計劃

- 醫管局於2004年11月至2007年3月期間資助全港推行社區防跌計劃。
- 目的是喚醒高危跌倒人士，及早介入，預防跌倒，此計劃先由推廣太極運動開始，推廣至全港各區。
- 計劃是由醫管局與多個非政府團體合作，建立社區網絡，透過宣傳、防跌評估和教育、太極練習及家居安全評估，為長者提供防跌計劃服務。
- 社區上多了類似的防跌活動，增加長者和護老者的防跌意識和知識。

香港中文大學矯形外科及創傷學系 社區防跌行動

- 始於2000年
- 提供骨骼健康資訊、教育及培訓
- 推展「老年脆性骨折全面復康計劃」

老年脆性骨折全面復康計劃

- 與社區中心合辦「社區保健及防跌計劃」
- 包括：
 - 全面的評估和骨骼健康護理
 - 家居危機評估
 - 針對性的復康運動
 - 小組運動及震動治療
 - 教育講座
 - 建議骨質疏鬆檢查
 - 建議服用補骨藥
 - 建議穿著髌關節保護褲

高頻率低震幅震動治療

- 長者的肌肉力量減弱，令平衡力變差。
- 根據測試結果，經過**6**個月的震動治療，肌力、平衡力和血液循環都得到改善。
- 建議療程：每週三次，每次**20**分鐘，為期一年。
- 適合長者和不宜負重運動的人士
- 不適合孕婦、癌症患者和已安裝心臟起搏器的人士

長者防跌鞋

- 適合香港長者腳形、舒適和增強步履感應與步行穩定性。

髌關節保護褲

- 特別設計的綿質內褲
- 褲子兩旁設有袋子，內藏保護墊。
- 跌倒時可減少對髌關節的撞擊力

- **地址：**

沙田威爾斯親王醫院
臨床醫學大樓五樓
矯形外科及創傷學系
社區防跌行動

- **電話：**2632 2756

- **網址：**www.no-fall.hk

賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心

- **診治服務：**

評估及治療 - 接受公立醫院特別私家註症轉介

- **復康服務：**

調整日常生活方式

體能活動計劃 - 由中心物理治療師為骨質疏鬆症及骨折患者作出評估及輔導，針對個別需要，設計一套適當的體能活動方案，去改善肌肉功能力量和適應性，增加身體平衡能力

營養設計 - 專業營養師為您設計營養均衡食譜，保證鈣質足夠，更能適合骨質疏鬆患者

- **培訓：**
為醫生及醫療人員舉辦的培訓課程
- **宣傳：**
大眾健康教育及推廣宣傳
- **研究：**
從事有關骨質疏鬆症之研究

- **地址：**

沙田威爾斯親王醫院公共衛生學院三樓

- **電話：**2252 8833

- **網址：**www.jococ.org

醫管局防跌診所

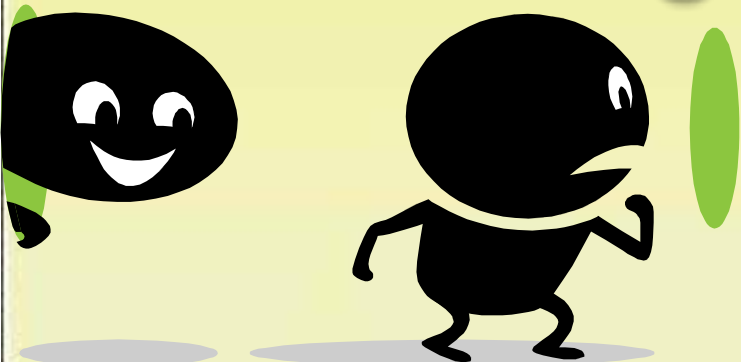
- 為經常跌倒受傷的長者提供協助
- 經普通科門診醫生評估及轉介
- 跨專業的醫護人員跟進
- 如有需要，更會上門了解長者的家居情況
- 提供服務的地點：九龍東、香港東和新界西聯網轄下的門診

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
走人家點算好？



長者安居協會 平安鐘

- 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」

- 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



長者安居協會
平安手機

關愛鈴

- 主機及遙控器各一部
- 主機有免提聽筒式雙向溝通功能
- 停電亦可維持運作長達兩天
- 擱起電話聽筒，主機仍可運作
- 當主機及遙控器電力不足時會有顯示功能及會即時通知**24**小時緊急支援中心
- 遙控器僅重**20**克，而且為防水頸鏈型，洗澡時亦可攜帶
- 遙控器接收範圍約一千平方尺，包括洗手間及廚房

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

家居防跌運動



注意事項

- 1. 運動前要做適當的熱身運動，運動後亦要做緩和運動
- 2. 保持呼吸暢順自然
- 3. 運動時應穿著舒適稱身的衣服及有防滑坑紋的運動鞋
- 4. 佩戴適合度數的眼鏡
- 5. 在安全的環境下做運動，選擇一些地面平坦、寬濶及有扶手支撐的地方做運動
- 6. 循序漸進，量力而為，若已經適應，可以嘗試增加運動的次數及時間
- 7. 如有疑問，運動前先與醫生或治療師商討

熱身運動(伸展運動)

- 頭擰擰
- 慢慢將頭轉向左邊，定10秒；還原再轉向右邊，每邊重覆5次

- 縮縮膊
- 縮起雙肩，定**10**秒；放鬆，重覆**5**次

- 搭膊頭
- 右手放於左肩，左手將右手手臂壓向胸前，定**10**秒，放鬆，左右手交換做**5**次

- **轉轉腰**
- 雙手交疊放於胸前，腰直；上身向一邊轉，定**10**秒，還原；重覆另一邊，每邊**5**次

- 彎彎腰
- 手叉腰同時將腰部向側彎，定10秒；左右腰各5次

- 足踝轉
- 伸直膝關節，足踝向內打圈 5 次，然後再向外打圈 5 次；交換腳再做**5**次

肌力和平衡訓練

- 坐姿抬腿
- 踢起左腳伸直膝蓋，腳趾翹起，定10秒，還原，左右腳重複5次

- 立姿曲膝抬腿
- 站立，小腿向後抬起，維持 1 0 秒，左右腳重覆 5 次

- 半蹲
- 雙膝微屈約 30 度，定 10 秒，還原；重覆 5 次

- 腳跟踮立
- 用腳尖站立，維持 1 0 秒，放鬆，重覆 5 次

- 拉小腿
- 前後腳分開站立，腳尖向前，前腳屈曲，後腳伸直，維持**10**秒，左右腳重覆**5**次

- 腳側踢
- 腿向外張開，腳跟離地，定**10**秒；還原，交換腿再做；重覆**5**次

祝大家

運動有方

活出健康

家居安全人人得

預防跌倒無斷骨

唔使走去急症室



講座結束

多謝參加

