

香港中文大學那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP003 長者慢性病的處理及臨終關懷

工作坊(二)

腰背保健、扶抱技巧及長者防跌工作坊

2009年08月25日 (星期二)



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

# 工作坊內容

- 第一課：腰背的生理結構及常見腰背疾病
- 第二課：正確的腰背姿勢及日常腰背保健方法
- 第三課：搬抬及扶抱技巧
- 第四課：輔助器具於扶抱、轉移時的運用
- 第五課：防跌措施及長者跌倒的處理

# 第五課

## 防跌措施及長者跌倒的處理

# 長者跌倒的成因

# 內在因素

長期病影響，引致：

1. 肌力及關節柔軟度不足

- 中風

半身不遂，手腳不靈活

- 帕金森症

行走緩慢，震顫和僵硬

2. 關節痛

- 關節炎/痛風

3. 容易氣促

- 慢性阻塞性肺病

4. 暈厥

- 血壓低、心律不齊、糖尿病、藥物反應等

# 內在因素

## 視力下降

- 白內障
- 青光眼
- 老年黃斑退化

# 內在因素

## 長者視力轉變

- 外圍視力減弱
- 視力調節減弱(老花)
- 對深淺感轉差
- 瞳孔對光暗調節較慢
- 分辨圖案背景等困難
- 對顏色/光暗分辨感較差
- 較易受眩光影響

# 內在因素

## 聽力退化

- 聽覺神經衰退，減低聽覺的靈敏度
- 減低對外界環境的警覺性

## 內耳毛病

- 因內耳及平衡器官的毛病，長者會感到四周環境搖轉動



# 內在因素

## ■ 藥物影響因素

由於藥物本身或藥與藥之間產生的副作用，使人睏倦或站立不穩，容易跌倒。

例如：降血壓/糖藥、鎮靜劑、安眠藥、或抗敏感藥等，可能會感到頭暈、反應遲鈍、渴睡或步履不穩等

如服用中藥，請先向中醫師查詢有關的副作用。

- 止痛藥 神志不清
- 安眠藥 頭暈
- 鎮靜藥 頭暈、視力模糊
- 抗感冒藥 昏昏欲睡
- 降血糖藥 低血糖(藥物過量)
- 降血壓藥 疲倦、低血壓(藥物過量)

# 內在因素

## 認知能力下降

- 如老年痴呆症：
- 減低對外在環境的觀察力及對危機的警覺性，容易迷失方向及忽略四周的危險，引致跌倒。

# 內在因素

## 心理因素

- 焦慮及抑鬱
- 害怕跌倒
- 高估自己的活動能力

# 內在因素

- 患有長期病的長者，或因機能下降而容易產生以下情況：
  - 跌倒
  - 從座椅站起時感頭暈
  - 床上轉移時感到困難
  - 進出浴缸感到障礙
  - 上落樓梯或過門檻時易失平衡

# 外在因素

## 外在因素

- 環境因素

光線不足

地面不平或濕滑

障礙物

不合適的家具

# 外在因素

- 助行器

使用不當

破損

- 輪椅

未有鎖好

不正確轉移技巧 / 未有於轉移時移開障礙物  
(如腳踏)

# 外在因素

- 長者衣服

不合尺碼的衣服鞋襪

不合尺碼的尿片，過緊令長者感到不適，過鬆容易下墜，容易令長者分心



# 跌倒(高危長者)

## ■ 長者有跌倒紀錄

根據統計及外國文獻顯示，長者如有跌倒紀錄，其再跌倒的機會會大大提高。

# 跌倒(高危長者)

新入住院舍/轉換環境的長者

- 長者可能尚未察覺環境的危機，較被動等
- 員工亦未瞭解長者的生活習慣及需要

剛出院/轉藥的長者

- 體力/活動能力受影響

# 跌倒(高危長者)

## 大小便頻密的長者

- 不少跌倒意外都因為長者趕著如廁有關，尤其於晚上及進餐後時間發生

## 老人痴呆症患者

- 缺乏危機意識
- 行為問題

# 跌倒(高危長者)

性急或缺乏安全意識的長者

- 忽視跌倒危險
- 較難與員工合作

參與大型活動的長者

- 人手調配緊絀，安全物資不足或戶外場地

# 摔跌危險評估

- Morse Fall Scale
- Berg Balance Scale
- Time up and go test

# Morse Fall Scale

## 評分項目

- 最近三個月內有沒有跌倒的紀錄
- 有沒有多於一個醫療診斷
- 步行時需要使用的輔助器
- 是否接受靜脈注射治療
- 步態的評分
- 精神狀態

# Berg Balance Scale

主要評估日常生活中須要用到的平衡能力  
分為三部份：

1. 評估病人維持不同難度姿勢的能力，例如：坐在無靠背椅子上、維持站姿、兩間並排自立、兩腳前後站立、到最難的單腳站立等
2. 評估病人在不同姿勢間的轉換能力，例如由坐到站、轉位、轉身、在站姿下撿起地上的東西、由站到坐等
3. 評估病人調整身體重心之能力，例如兩腳交替站在階梯上、站立時將平舉的手臂盡量向前伸等

# Time up and go test

- 測試由坐到站立
- 向前步行3米
- 轉身
- 返回坐椅
- 坐下

完成以上步驟的時間



# 長者跌倒的後果

# 長者跌倒的後果

## 骨折

骨質疏鬆是長者常見的情況，而骨質疏鬆性骨折經常是由跌倒直接引起的。

髖關節骨折是導致長者殘疾的最主要損傷，並會造成疼痛和下肢變形。

長者手腕骨折也經常是由跌倒直接引起的上肢骨折。

# 長者跌倒的後果

## 影響日常生活

長者因跌倒而致骨折後，很可能會影響獨立生活的能力。

# 長者跌倒的後果

## 經濟影響

接受手術和住院所須開支

康復期間的長期照料和藥物支出

對社會亦會帶來一定的財政負擔

# 2002年威爾斯醫院統計...

- 在急症室創傷科的個案中，長者跌倒的個案佔百分之五十四點二
- 因跌倒而於急症室求診的長者隨著年紀的增長而增加
- 女士因跌倒而入急症室的個案比男士多出兩倍
- 在急症室求診的長者中，百分之二十四點八出現骨折
- 髖關節骨折及手腕骨折是女性跌倒患者最常見的骨折，分別佔因跌倒而住院的患者的百分之三十八及三十
- 在跌倒入院的患者中，下肢創傷佔百分之三十一、上肢創傷佔百分之二十二點六及頭部創傷佔百分之二十一點五

# 長者跌倒的處理方法

# 跌倒處理 (從後/從旁協助)

1. 先用雙手捉緊長者
2. 把長者拉近身邊，然後抱緊
3. 最後一起坐地上
4. 觀察長者的表情、神志
5. 觀察生命表徵，檢查傷勢，固定受傷的肢體

# 跌倒處理（扶起長者）

- 二人協助
  1. 需先確定長者沒有嚴重骨折(如脊椎，股骨/髌關節，上肢骨折致手肘不能屈曲等)
  2. 準備輪椅放於長者旁
  3. 運用前抬後抱式，照顧者一前一後，前者抬雙腳，後者以穿臂握法抱緊長者
  4. 一人打數，以雙腳發力抬起長者
  5. 二人橫移腳步至輪椅，然後將長者放於輪椅上



# 預防跌倒的方法

大多數跌倒是**可以預防的!**

# 預防跌倒的方法

## 長者

- 進食足夠含豐富鈣質及維他命D的食物
- 適量的負重運動，如散步，太極等

如長者行動能力下降或曾有骨折/中風/帕金森症

轉介物理治療師評估，並給予合適的運動。如痛症治療、肌力訓練、關節伸展運動、平衡訓練、步行訓練以及選購合適之助行器具等。

# 預防跌倒的方法

## 視力問題

- 當視力出現問題時，應盡快看醫生。
- 配戴合適的眼鏡
- 足夠的照明
- 如環境光度轉變，應讓眼睛適應後才開始步行

# 預防跌倒的方法

## 聽力/平衡器官出現問題

- 盡早安排醫生診治
- 留意長者耳道清潔
- 配戴合適的助聽器
- 吩咐長者避免容易引致暈眩的動作，如急速轉動頭部、轉換體位等。

# 預防跌倒的方法

## 藥物問題

- 留意藥物標籤，並了解藥物用法及其副作用
- 應向醫生報告副作用情況，以便跟進調教藥物

# 家居防跌小貼士

## ● 常見的家居陷阱

## ● 家居安全建議

### 1. 室內環境

廁所/浴室

客廳

睡房

### 2. 座椅

### 3. 日常家務

### 4. 穿衣

### 5. 如廁

### 6. 洗澡

### 7. 助行器具

# 廁所/浴室

## 常見危機

- 地面濕滑
- 通道狹窄
- 地上放滿雜物
- 照明不足
- 洗手盤位置過高/過低
- 浴缸太高
- 牆身欠扶手
- 浴室門口放置毛巾



# 廁所/浴室

## 小貼士

- 使用防滑磚或加防滑膠墊
- 門口不放置雜物
- 廁所附近加裝夜明燈
- 於適當的地方加設扶手
- 宜使用企缸，可使用浴椅
- 如用浴缺，不可太高，宜加上浴缸椅
- 在浴室安放高度適中及穩固的坐椅或沖涼椅，使長者可坐著沐浴
- 如廁後起身有困難者，可於坐廁裝上座廁加高器，方便起身

# 客廳

## 常見危機

- 門檻過高
- 地面不平
- 四處堆積雜物
- 座椅不安全
- 電線和插頭纏放地上
- 照明開關高度不當
- 放置用品的櫃台過高
- 傢俬的“邊位”“起角”，容易因撞到受傷

# 客廳

## 小貼士

- 注意門檻高度
- 家中走動亦應穿上防滑鞋子
- 定時清理客廳雜物
- 選用有靠背，高度適中的座椅
- 照明開關掣的要適中
- 電線和插頭妥善裝置
- 窗戶須加裝窗花
- 枱角應加上膠邊，減低受傷機會

# 睡房

## 常見危機

- 床面太高或太矮
- 床上/床頭擺放雜物
- 床頭沒有照明開關掣
- 床下擺放毛巾或地毯
- 照明不足
- 衣物擺放位置過高

# 睡房

- 床面高度要適合自己
- 如有需要，床邊可放置坐椅，並加扶手
- 床頭及其上方不應擺放雜物
- 床頭設照明關關
- 床下不放地毯雜物

# 鞋

- 鞋面柔軟
- 鞋底要有坑紋，防止滑倒
- 拖鞋 ✕
- 布鞋 ✓
- 波鞋 ✓

# 助行用具

- 定期檢查並更換磨損的膠腳
- 助行用具若出現鬆脫、裂紋或太舊
- 便要更換

# 預防跌倒的 運動示範



# 總結

## 總結-大家齊做不倒翁

- 環境危機要留神
- 衣服鞋履要稱身
- 助行器具要穩陣
- 身體有病睇醫生
- 藥物影響要留心
- 量力而為莫強行
- 慢慢走時更放心
- 有事相求勿怕煩
- 運動強身更醒神

# 參考資料

- 東華三院社會服務科安老服務部 (2003)  
「不倒翁計劃」 - 預防長者跌倒計劃資源手冊

完

謝謝!!