

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

家居安全至叻星



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

本課流程

第一	探討家居常見的意外及陷阱
第二	講解家居急救常識
第三	認識長者服藥注意要點
第四	講解如何處理食物
第五	講解如何改善體能來減少家居意外

非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (一)

探討家居 常見的意外及陷阱

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

長者容易發生意外的原因？



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，長者一不小心，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，例如腦退化症

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
- 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。

影片分享

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。

影片分享

小組討論

客廳

常見的客廳陷阱

- 地面不平，容易跌倒
- 座椅高度不適當，沒有背靠
- 電線和插頭纏放地上，容易蹣跌
- 櫃台上堆放雜物或用品

避免客廳意外的方法

- 家中走動，穿著防滑鞋子
- 選用有背靠的座椅，雙腳可平放地上
- 電線要整齊，可用膠紙或夾定位
- 冷氣，雪櫃不應有多個插頭
- 牆腳燈可在晚間照明
- 櫃台上不擺放雜物，定時清理

- 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。

浴室

常見浴室的陷阱

- 地面濕滑，容易跌倒
- 地上擺滿雜物，出入容易絆倒
- 浴室照明不足，出入危險
- 洗手盤下擺滿雜物，無法走近瓷盤洗手
- 洗手盤過高或過低，容易弄傷腰骨

避免浴室意外的方法

- 地面可用防滑磚或防滑地毯
- 廁所門口不應堆放雜物
- 廁所附近應加裝照明燈
- 洗手盤下不應擺放雜物
- 洗手盤高度應適中，最好加設扶手

廚房

常見廚房的陷阱

地面濕滑容易跌倒

光線不足切食物最危險

雜物堆積易絆倒，易引起火災

注意爐火，容易失火

爐頭過高或過矮煮食，動作不便

胡亂放置易燃氣體罐，容易引起火警

電線插頭太多易短路，引致火警

避免廚房意外的方法

- 保持廚房地面乾爽
- 煮食時保持光線充足
- 定時清理廚房雜物
- 爐具勿放在當風之處.
- 爐頭灶頭高度必須適合自己
- 石油氣罐遠離火種
- 電線插頭不要過多

休息一會

預防家居火警

火警意外發生之原因



影片分享

小組討論

安全使用電器

插蘇 / 電線

- 要使用合規格的電器及電插蘇
- 用電量較大的電器如冷氣機、雪櫃要直接接駁一個電源不要將多個插頭插在同一個插蘇上以免漏電失火



燈泡



- 燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱而發生火警
- 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
- 外出前要關掉一切煮食爐、熱水爐、暖爐、電燈等電器
- 要定期找技術人員檢查及維修電器

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

- 政府在財政預算案中，在未來**5**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

多謝參加