

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP005 - 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

社區生活樂融融



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

第三課

社區及家居的 防跌方法和計劃

本課流程

| | |
|----|----------|
| 第一 | 跌倒個案的統計 |
| 第二 | 家居常見的陷阱 |
| 第三 | 社區防跌計劃 |
| 第四 | 家居防跌運動練習 |

想一想

跌倒怎樣影響你的生活質素？
需要及早預防嗎？

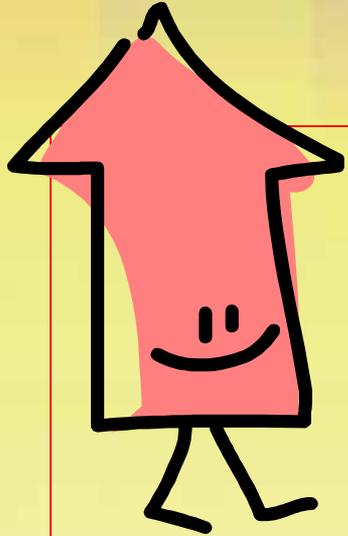


跌倒個案的統計

2007年研究顯示:

- 香港每年有 270 / 1000
或 **19.3%** 的長者跌倒
- 有效的社區及家居防跌計劃可減少因跌倒而付的醫療開資約30% = **16億**

跌倒(高危長者)



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。

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**54.2%**
- 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，**24.8% 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38% and 30%
- 在跌倒入院的患者中，**下肢創傷佔31%**、**上肢創傷佔22.6%**、**頭部創傷佔21.5%**

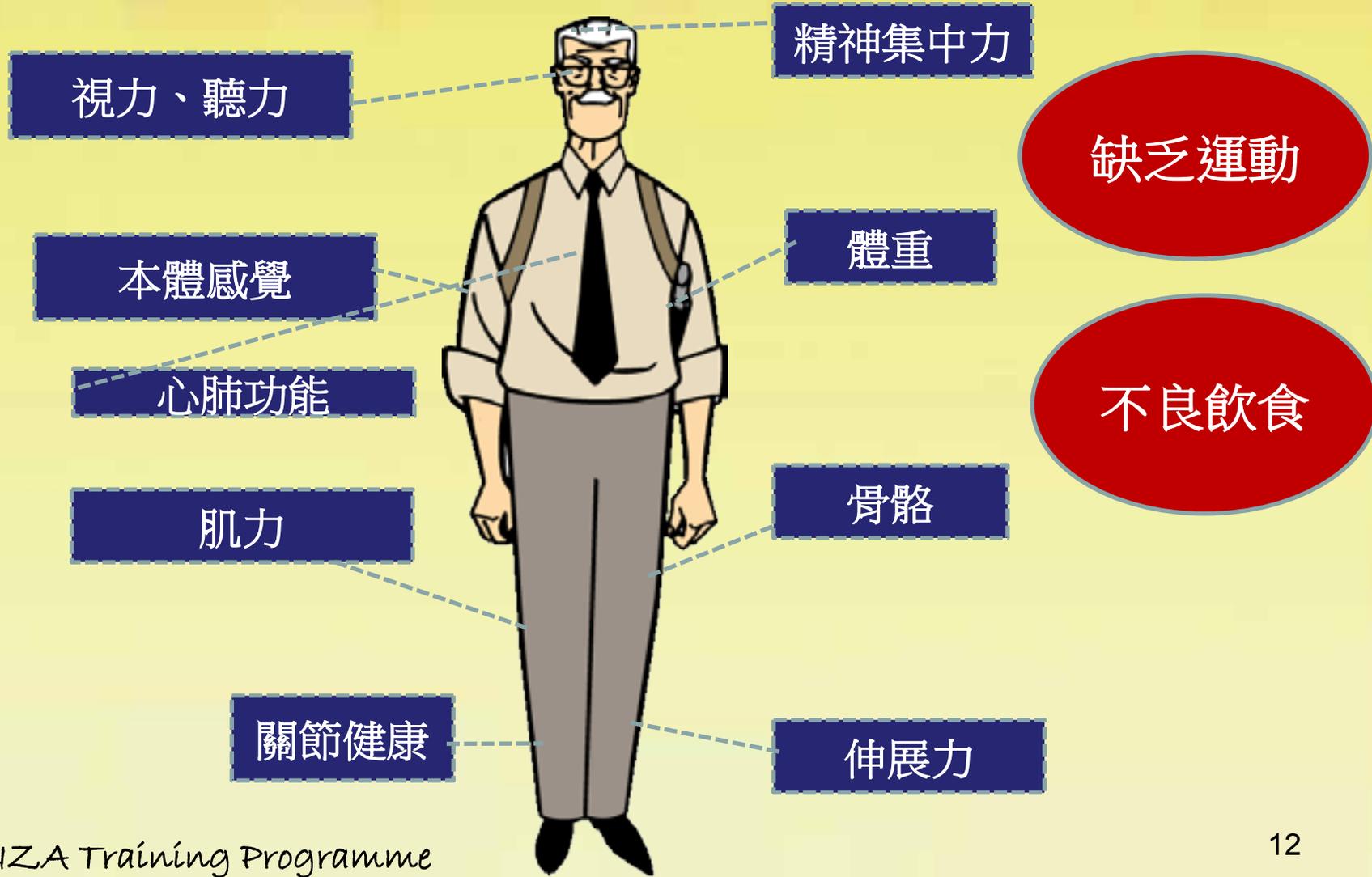
2002年中大矯形外科及創傷學系 調查報告

- 大部分長者的**骨折**都是由跌倒造成（91%）
- **46.4%**在家中發生
- 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。

長者容易跌倒的原因?

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。

生理機能逐漸退化包括



視力---模糊

- 老花
 - 淚水減少
 - 淚管閉塞, 外溢淚水。
-
- 應檢查, 及配戴適當的眼鏡
 - 需要用眼藥水, 切忌自行使用, 請先教醫生。

聽覺---減弱

- 中耳炎、外耳炎
、耳緒不平衡
- 安裝擴音電話
- 配帶助聽器

觸覺---減弱

- 特別是接近手指或腳趾尖的部位
- 冷熱感覺衰退
- 選擇合適的鞋子
- 定期檢查皮膚有否損傷
- 外出前留意天氣報告，選擇適當的衣物

心肺功能---容易氣喘

- 運動時較一般的日常活動容易氣喘
- 保持適量運動
- 切勿將現在的運動量跟年輕時比較
- 應該戒煙



筋骨肌肉---痛及無力

- 關節痛，尤其是過重者的膝關節
- 脊柱向前彎
- 減輕體重
- 避免攜帶過重物件
- 適當的強化肌肉運動
- 每天飲一杯奶以吸收鈣質
- 保持正確姿勢

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

有獎問答

有什麼環境因素會導致跌倒？

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

環境狀況

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

大多數跌倒是**可以**預防的！

家居常見的陷阱



客廳

客廳

座椅高度不適當，
沒有背靠

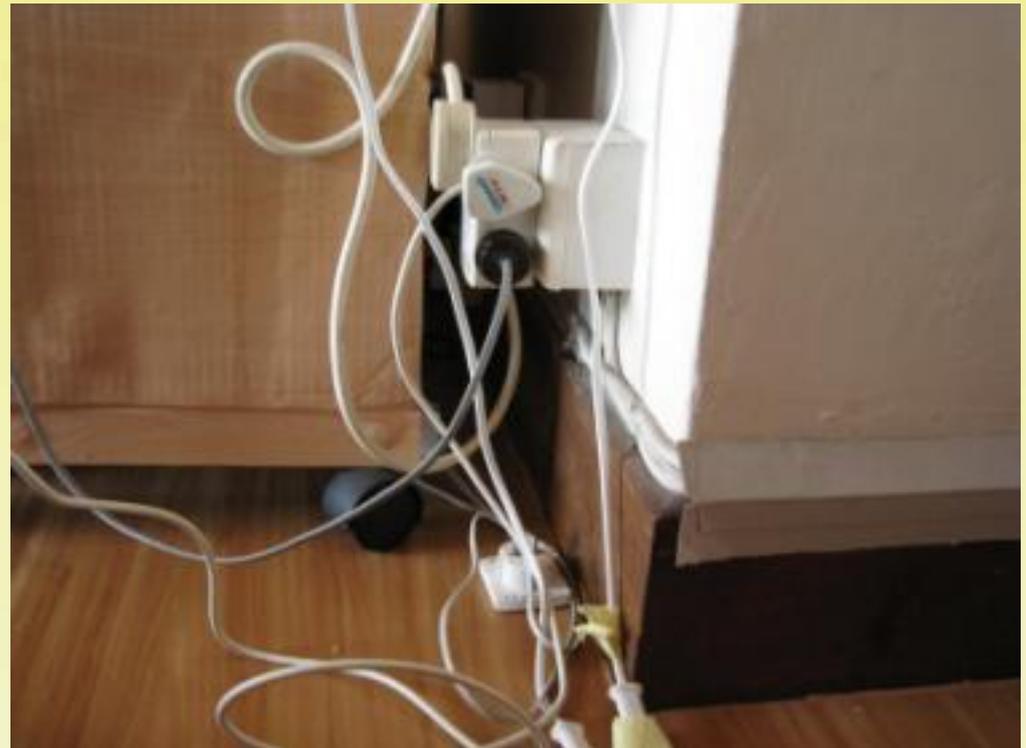
選用有背靠的座椅，
雙腳可平放地上



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



客廳

櫃台上堆放雜物或
用品

櫃台上不擺放雜物，
定時清理



- 傢俱擺放應預留充足空間，方便長者活動
- 設置適合長者使用的傢俱；客廳內切勿胡亂放置雜物。



浴室

浴室

地面濕滑，容易跌倒

地面可用防滑磚或防
滑地毯



浴室

地上擺滿雜物，出入
容易絆倒

廁所門口不應堆放
雜物

浴室

浴室照明不足，
出入危險

廁所附近應加裝
照明燈

浴室

洗手盤下擺滿雜
物，無法走近瓷盤
洗手

洗手盤下不應擺放雜
物

浴室

洗手盤過高或過
低，容易弄傷腰骨

洗手盤高度應適中，
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

雜物堆積易絆倒，
易引起火災

定時清理廚房雜物

安居安全檢查表

助行用具預防跌倒

- 常見
- **23%**的70歲以上的人都會使用
- 多數使用者仍然跌倒

定期檢查並更換磨損的膠腳



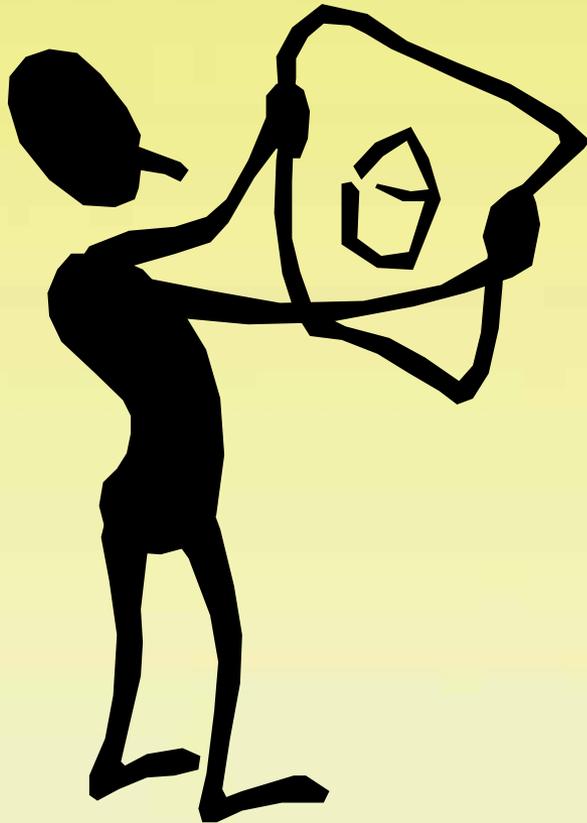
助行用具

- 助行用具若出現鬆脫、裂紋或太舊
- 便要更換

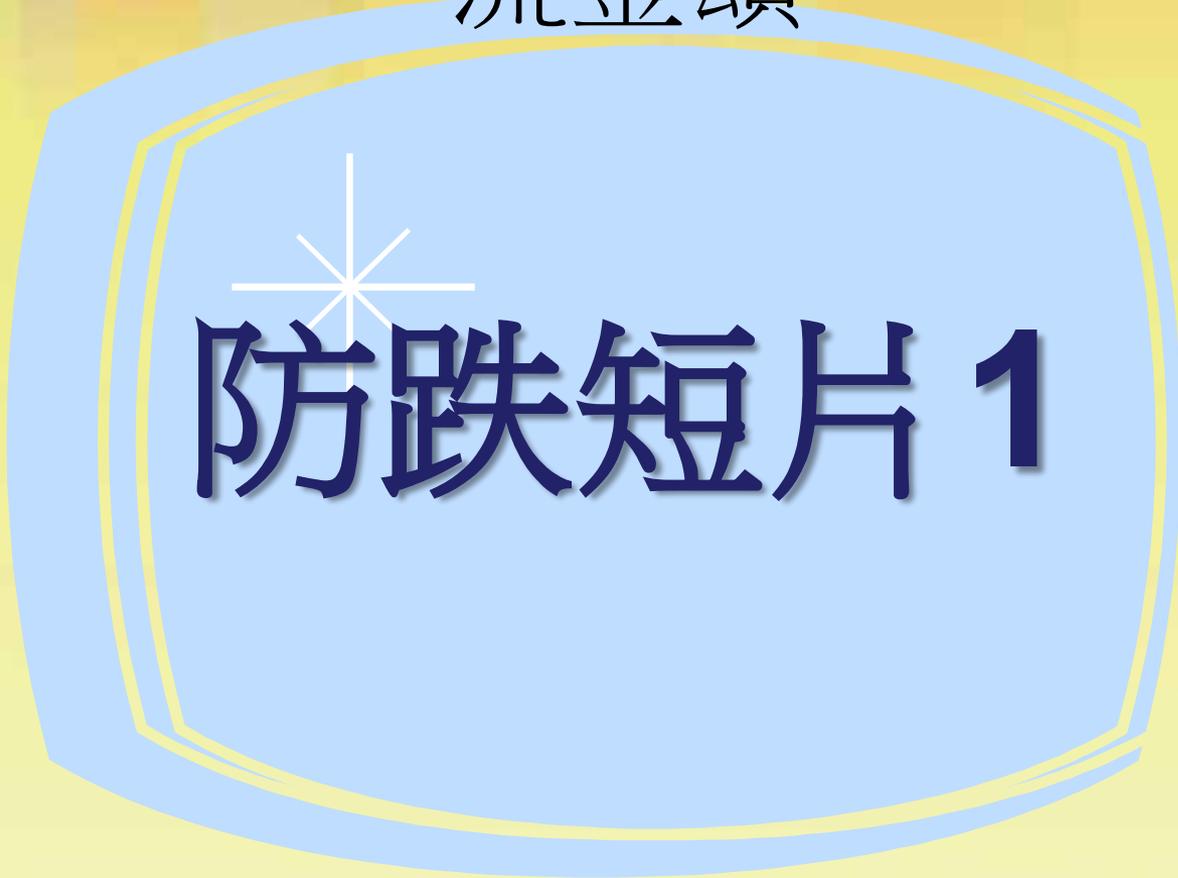
分組討論

你認為怎樣才算是完善的社區防跌計劃？
包括有什麼服務及設施？

社區防跌計劃



流金頌



防跌短片 1

醫管局---太極不倒翁

- 2004 - 2007年
- 鼓勵全港長者
- 於18區社區服務機構及太極團體
- 學習防跌太極十式
- 研究證實練習太極十式4 - 8星期
- 可減少47.5%跌倒風險。
- 簡單易學
- 改善姿勢及平衡



物理治療師 + 太極專家

1. 跌倒危機評估

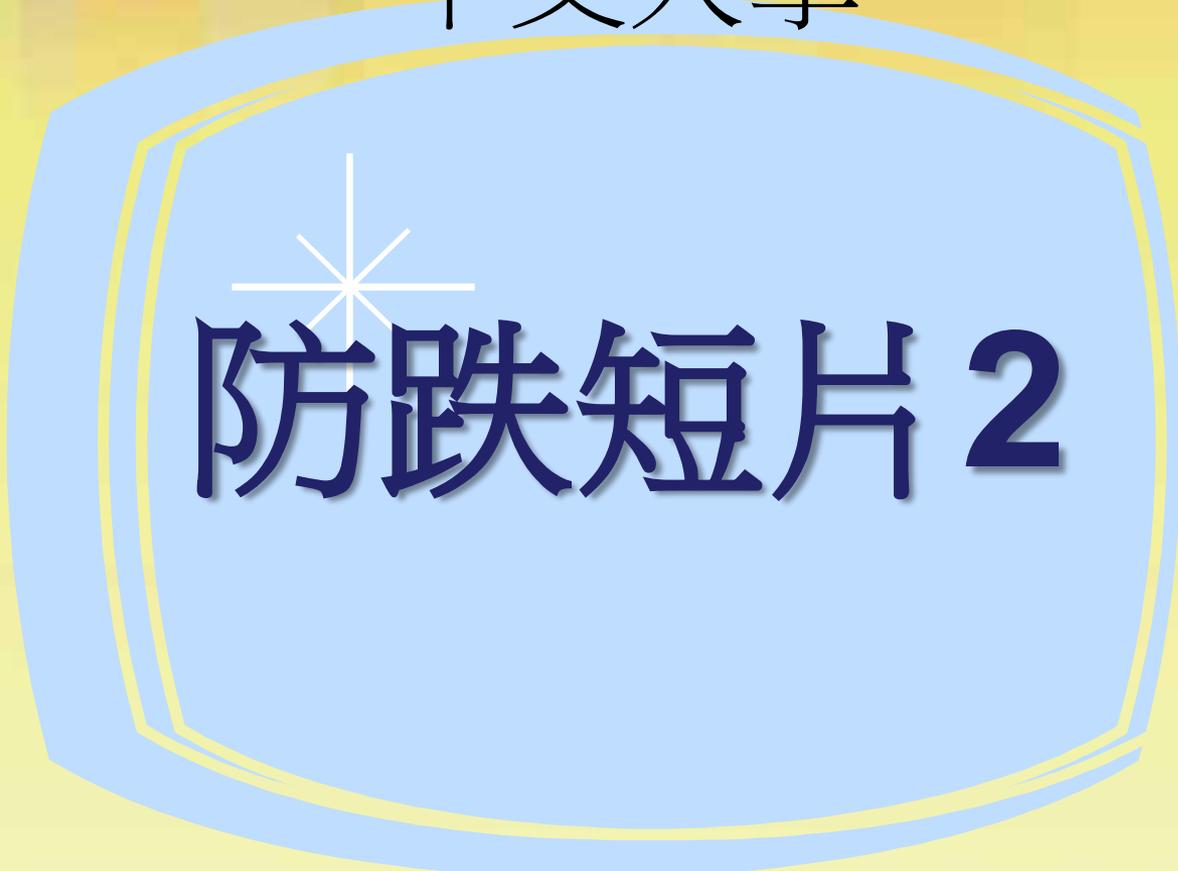
2. 教授長者太極十式

中大矯型外科及創傷學系 (社區防跌行動)

服務有:

- 防跌及保健計劃
 - 震動治療
 - 防跌鞋
 - 臄關節保護褲
 - 骨骼健康資訊
 - 教育及培訓
- 沙田長者社區中心合辦
 - 非牟利

中文大學



防跌短片 2

社福署---長者家居環境改善計劃

背景:

- 政府在 2008 - 09 年度的財政預算案撥出一筆過二億元款項，推行為期五年的
下稱「改善計劃」

目的:

- 協助缺乏經濟能力和家庭支援的長者，改善他們日久失修和設備欠佳的居所。

社福署---長者家居環境改善計劃

內容

- 改善家居室內環境和提升家居安全
 - 各區的長者地區中心負責推行改善計劃
 - 按家居環境評估的結果
 - 為合資格的長者提供小型家居維修和改善服務
-
- 可聯絡就近的長者地區中心或社會福利署
- http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_eise/

康文署---長者健體計劃

背景:

- 康樂及文化事務署、□生署和中國香港體適能總會特別為長者設計了一套長者健體操
- 「普及健體運動」

康文署---長者健體計劃

目的:

- 由於跌倒是長者常見的意外
- 這套長者健體操，除了原有的椅上操、健步舞和毛巾操之外，還加插了肌肉鍛鍊和平衡鍛鍊兩個環節，希望藉此增強長者預防跌倒的能力。
- 可到網站參照短片學習

家居防跌運動練習

柏金遜症



防跌短片 3



我從未試過運動吧!!

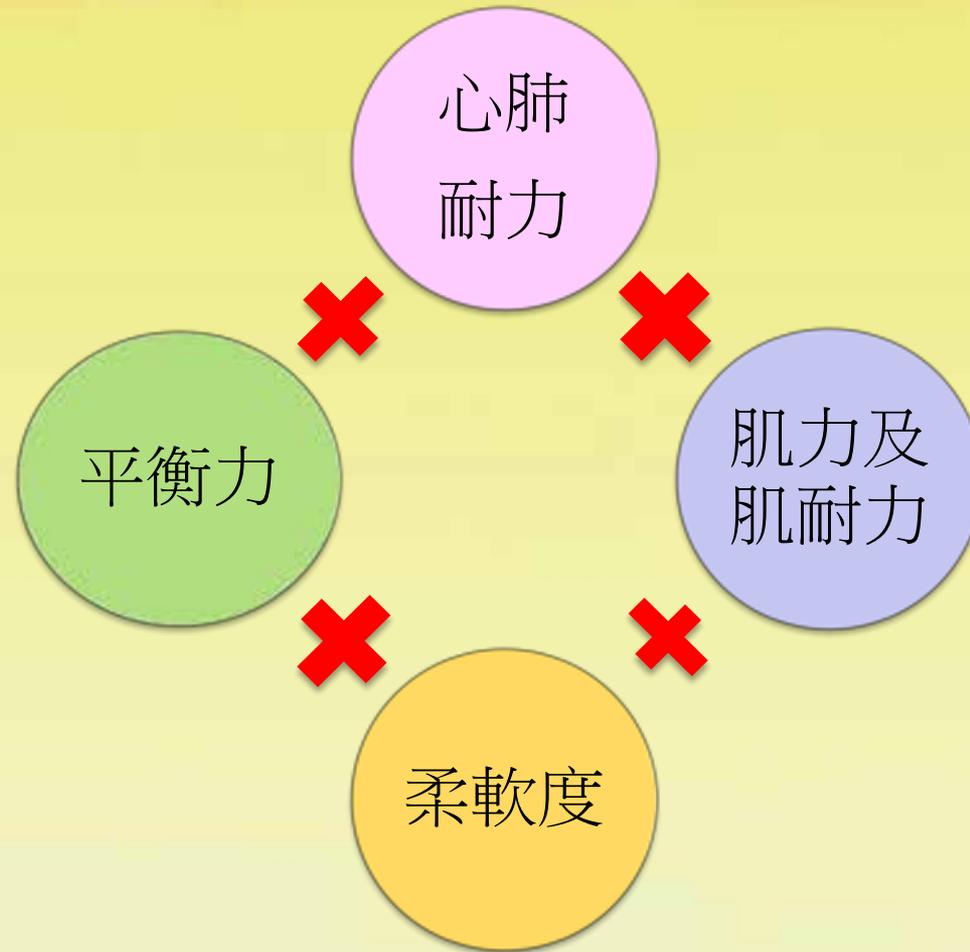
- 永遠不怕遲
- 讓運動成生活的一部份

適量運動

只需每天**30**分鐘



良好的體能訓練計劃應包括



肌力訓練

選擇:

- 自身體重作阻力
- 小啞鈴
- 彈力帶
- 沙包/水阻

做法:

- 每週2 - 3天
- 每個動作重覆10-15次
- 重覆1-3組，休息1-2分鐘
- 每次訓練相隔48小時

平衡力

各個動作或姿勢中，
能夠維持穩定狀態之能力。



靜態平衡

- 即身體不動時，維持身體某種姿勢一段時間的能力
- 如站立、單足站立、倒立、站在平衡木上維持不動，或雙手倒立動作，皆屬靜態平衡。

動態平衡

- 指身體在空間移動時，維持控制身體姿勢的能力，動作中重心會不斷地改變，是移動性及操作性動作的主要因素。
- 如太極、跳舞與游泳等都需要這種平衡能力。

動態平衡

- 傾身
- 伸手拿物件
- 拉開門窗
- 推購物車

太極

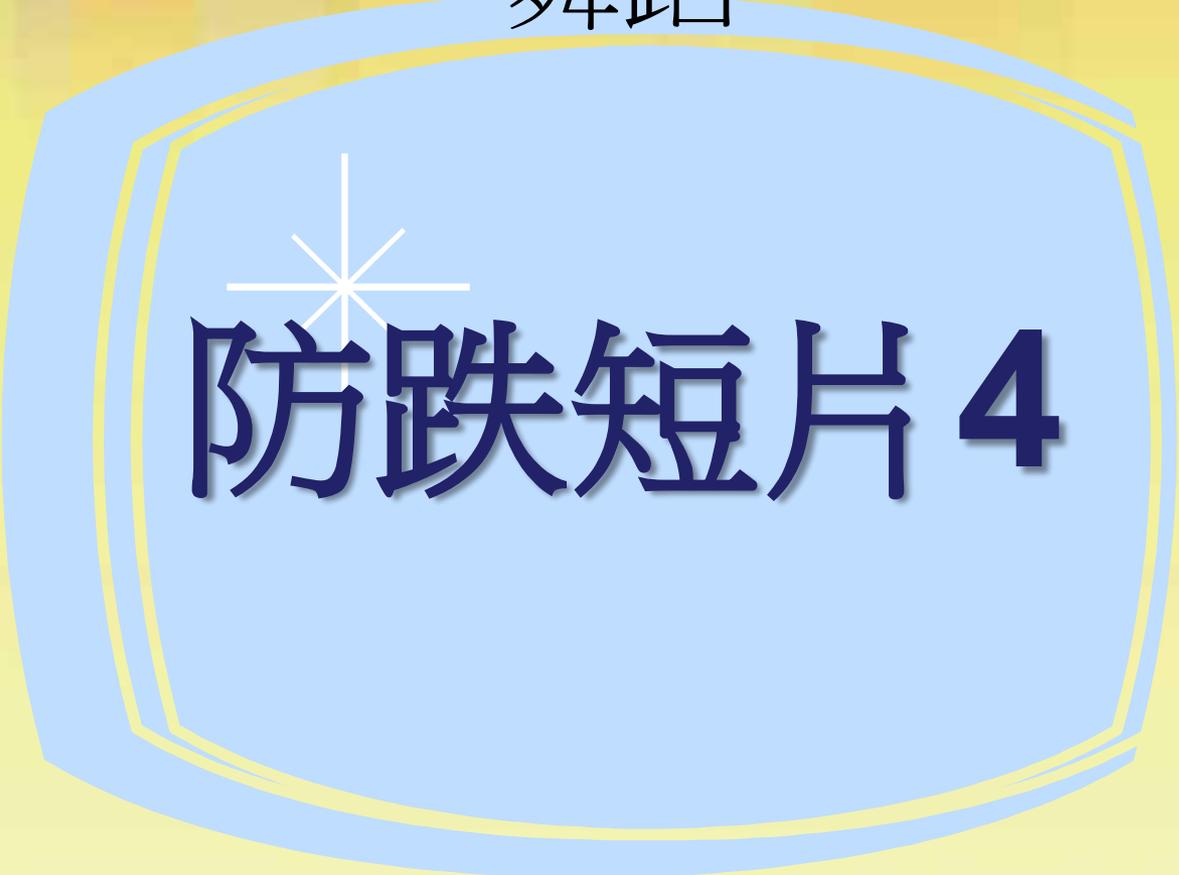
好處:

- 鍛練重心轉移和旋轉
- 改善動作的控制及流暢性
- 增加大腿力

做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表
(11 -13分)

舞蹈



防跌短片 4

排排舞

好處:

- 單人參加便可
- 音樂令人愉快
- 改善肢體協調及平衡力

做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表
(12 -14分)

社交舞

好處:

- 華麗的舞姿及服飾增加自信
- 減少孤獨感
- 改善穩定及平衡力

做法:

- 每週3 - 5天
- 每次訓練30 - 60分鐘
- 自覺吃力程度量表
(12 -14分)

水中步行

- 安全
- 減低關節磨損

虛擬現實遊戲

- Wii Fit
- Xbox

長者運動訓練安全守則(一)

執行運動計劃前

- 應與醫生/治療師共同討論選擇適合健康需要的運動方式
- 配合運動時間、次數、強度及種類

運動前必須有

- 足夠的熱身運動

長者運動訓練原則(二)

留意長者感官上的衰退

- 視力衰退：容易有絆倒危險
- 聽力衰退：接收指示較困難

神經系統轉變

- 反應及協調能力較慢
- 關節感覺及平衡力衰退



運動量的增加應循序漸進，因長者需要較多時間適應

長者運動訓練原則(三)

- 長者的肌耐力較弱，因此運動時間要短而休息時間要長
 - 運動可於同一天內分段進行，而不一定要“一氣呵成”
- 留意藥物對長者進行運動的影響
 - 某些藥物適合於運動前/後服用
 - 服用某些藥物會影響運動表現

齊齊做阻力帶防跌訓練

脚背掘

脚心伸

齊齊做阻力帶平衡力訓練

蹲

腕掘

阻力帶防跌運動處方

最少練習**6**星期

每星期**3**次

需時**15**分鐘

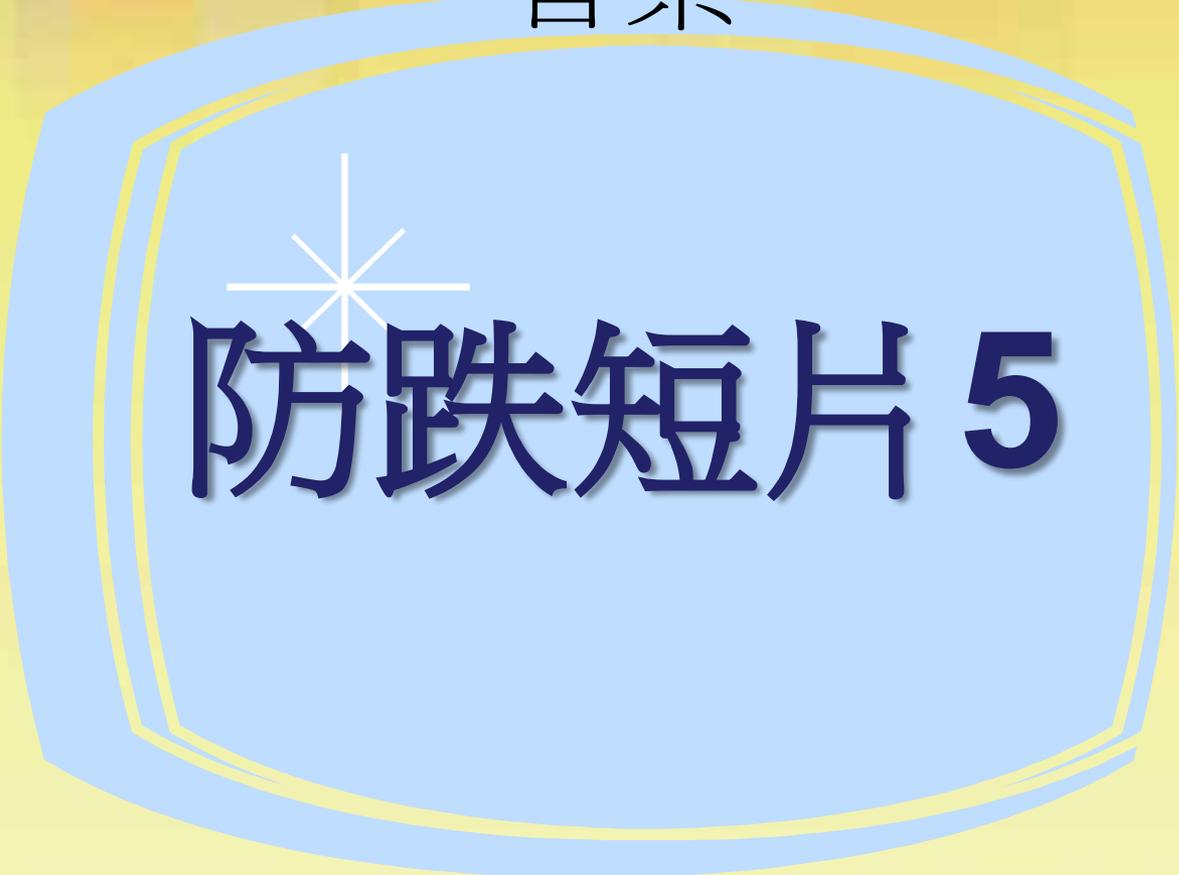
共**3**組

每組**10**次

****可轉換阻力帶的顏色來改變難度**

沙沙舞

音樂



防跌短片 5





多謝參加

