

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

公眾講座

主題: 解開慢性病患者跌倒之迷

2011年12月16日 (星期五)



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

一項跨學科的專職訓練計劃，
提供一般性及專業性的老年學教育

培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、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: 老年人的心社靈照顧

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

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。

辦事處

地址：香港中文大學利黃瑤璧樓630室

電話：3943 1249/3943 1277

電郵：cadenza@cuhk.edu.hk

網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

解開慢性病患者 跌倒之迷

有無試過跌倒?

跌倒之後果?

分享經驗

跌倒可以預防嗎？

跌倒後果

輕則

★ 擦傷

★ 瘀傷

★ 扭傷

★ 痛楚

跌倒後果

重則

* 下肢骨折

* 骨折

* 上肢骨折

* 脫臼

跌倒後果

再嚴重

瘀傷或皮外傷

腦震盪致頭暈

大腦受傷

跌倒後果

- 行動不便
- 使用更不便的助行工具

老人院

跌倒後果

- 走路不穩
- 高危再跌倒
- 失去自我照顧能力
- 潛在疾病復發，例：中風，心臟病發
- 精神緊張，恐懼，唔開心
- 社交圈子縮小
- 增加開支
- 死亡

跌倒後果可大可少

長者要慎防跌倒

你容易跌倒嗎？

齊來做測試！

<http://www.no-fall.hk/08C/08C.htm>

總分:

≥ 6

- 6分或以上
- 跌倒機會較高

≤ 5

- 6分或以下
- 跌倒機會較低

跌倒後果可大可少

長者要慎防跌倒

明白跌倒原因

點解會跌？

- 內在原因
- 外在原因

兩個層次

跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病

中風

帕金森症

關節痛

血壓高

糖尿病

年老

跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病

中風

帕金森症

跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病

血壓高

跌倒內在原因 – 血壓高

問題：

- 低血壓徵狀
- 高血壓徵狀
 - 頭暈
 - 頭痛
 - 疲倦

防跌方法：

- 定時服藥
- 定時監察
- 定期覆診

預防併發症：中風，冠心病，視網膜

跌倒內在原因 – 血壓高

血壓藥的副作用:

- ▣部份服藥者感到頭暈
- ▣特別是初次服藥的數天或轉換血壓藥及增加藥物劑量的初期
- ▣部份藥物更會引致體位性低血壓

跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病



糖尿病

跌倒內在原因 – 糖尿病

問題：

- 低血糖徵狀
- 高血糖徵狀

防跌方法：

- 定時服藥
- 定時監察
- 定期覆診
- 處理低血糖

跌倒內在原因 – 糖尿病

糖尿病藥的副作用:

- ✚ 長者未能配合定時服用，可導致血糖過低而造成暈眩，無力而跌倒

跌倒內在原因 – 糖尿病

糖尿病併發症

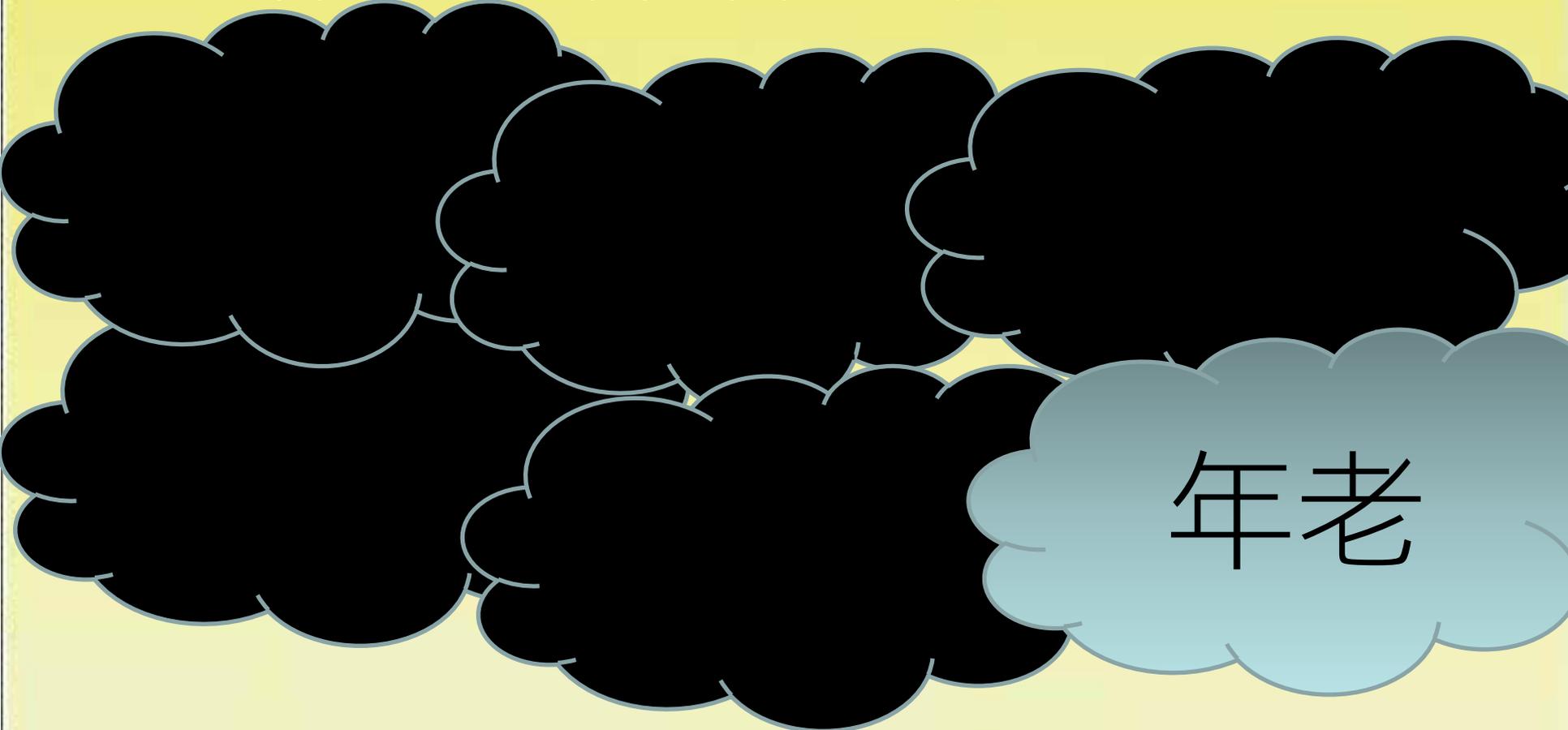
跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病

關節痛

跌倒內在原因

- 大部份內在原因是因為疾病



年老

跌倒內在原因 – 年老

機能衰退



增加跌倒風險



跌倒內在原因-其他

- 肌肉減弱
- 活動及平衡力差

運動可預防跌倒

- 改善肌力
- 減低關節僵硬, 疼痛
- 增強平衡力
- 增進協調能力

運動可預防跌倒

- 強化肌力運動
- 伸展運動
- 平衡運動

運動可預防跌倒

- 保健運動, 如晨運, 太極, 游水等

太極可防跌嗎？

<http://www3.ha.org.hk/falls/index.html>

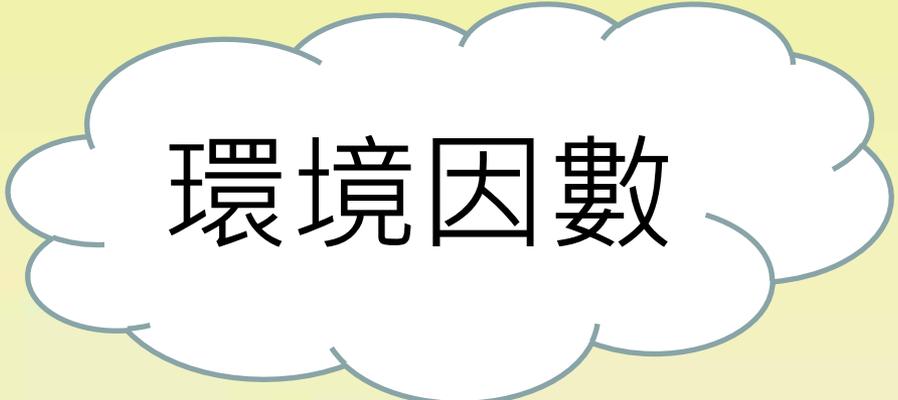
跌倒內在原因

- 性急
- 大意
- 高估自己能力
- 貪方便

點解會跌？

- 內在原因

- 外在原因



環境因數

通道暢通

不正當擺放物件

坐椅安全問題

沖涼安全問題

衣著及鞋襪

助行器不適合

跌倒可以預防嗎？

出入平安