

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

課題： 體弱長者的家居護理

2009年 9月25日 (星期五)



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

第五堂 - 內容

- 家居意外
- 家居意外的處理
 - ✿ 跌傷
 - ✿ 簡單傷口處理
 - ✿ 呼吸困難
 - ✿ 食物硬塞
 - ✿ 休克 / 昏迷
- 緊急救援

家居意外

意外原因 - 長者

- 平衡較差
- 反應較慢
- 視力及聽覺改變
- 嗅覺改變
- 吞嚥能力減弱
- 肌肉緊張
- 關節較硬
- 行動不便

意外原因 - 長者

- 體位性低血壓
- 昏厥
- 藥物影響
- 營養不良
- 精神狀況
- 患病
- 失去部份活動能力
- 不適當的衣服和鞋
- 不適當使用家庭電器

意外原因 - 家居環境

- 光線不足
- 傢俬雜物零亂
- 不穩固的傢具
- 地面濕滑
- 地面不平

意外原因 - 家居環境

- 欠缺維修
- 扶手不足
- 助行器材不適當
- 轉換傢具位置
- 轉換環境

家居急救

利用意外現場所提供之人力和物力，加上基本處理技巧去協助長者

目的：

- 保持安全
- 維持生命
- 防止傷勢惡化

處理家居意外

1. 確定現場安全
2. 決定急救的先後次序
3. 即時的處理
4. 召喚救援
5. 善後

跌傷

安全跌倒的方式

- 沿牆邊慢慢滑在地上
- 沿著地板到一個穩固的家具，
例如床邊

協助跌倒

- 抓緊(捉緊長者)
- 拉近(拉近身邊)
- 坐下(一起坐下)

跌倒後處理

- 檢查傷勢
- 觀察長者的表情、神志
- 觀察生命表徵
- 固定受傷的肢體

心绞痛

- 應立即服下急救药協助平臥或半坐臥，或伏在桌上
- 不要移動
- 緊急救緩

懷疑中風

- 不要移動長者，保持安全和溫暖，緊急救緩

皮膚紅瘀

- 切勿按摩傷處，應即時以冷敷止痛和消瘀，例如用冰袋或以毛巾包裹冰塊敷於傷處

關節扭傷

- 徵狀包括：紅、腫、痛，通常傷處仍能活動，亦無變形，但傷病者在四十八小時內切勿按摩傷處，若痛楚增加或出現嚴重腫脹，應從速求醫

腫脹

- 冰敷、將受傷部位承高，以減少腫脹

懷疑骨折

- 如傷者感到劇痛、傷處出現腫脹或變形、活動能力受影響
- 盡量不要移動長者
- 固定患肢

眼睛撞傷

- 如果眼珠與視力都正常，只有發腫時，可以立刻予以冷敷
- 如有出血現象時，必須立刻送醫
- 如疼痛，合上雙眼

頭部碰撞

- 應注意有無頭痛、嗜睡、視力模糊、呼吸困難等症狀，一定要儘速就醫

簡單傷口處理

- 移開異物
- 止血
- 用開水沖洗傷口
- 如傷口不潔，可用鹽水或消毒藥水清洗
- 可用乾淨毛巾、紗布等蓋好傷口

止血

- 直接按着出血處
- 如傷口有異物，可用毛巾繞起成一環型墊，放在傷口上，中空部份圍着傷口及異物，再加上毛巾或繃帶



呼吸困難

氣喘

- 觀察生命表徵
- 保持半卧或高坐卧姿勢
- 安慰長者
- 協助慢慢呼吸
- 保持空氣流通

哮喘 / 慢性阻塞性氣管病

- 觀察生命表徵
- 自然放鬆肩頸部肌肉
- 保持半卧或高坐卧姿勢
- 安慰長者
- 協助慢慢呼吸
- 保持空氣流通
- **5 – 10**分鐘協助使用吸入藥
- 若情況轉壞，召喚救援

食物硬塞

- 不能說話、呼吸困難
- 緊急處理
- 鼓勵咳嗽
- 拍背法
- 推腹法
- 留意有否異物嘔出
- 異物嘔出後，留意呼吸

休克 / 昏迷

- 離開危險地方
- 檢查長者是否清醒
- 檢查長者的呼吸和脈搏
- 確保口腔和氣管沒有阻塞
- 盡可能鬆開頸部、胸部和腹部的衣物
- 如有呼吸和脈搏，把長者放於復原卧式
- 抬高雙腳
- 如沒有呼吸和脈搏，需立即施行心肺復甦法
- 緊急送住醫院

緊急救援

● 保持鎮定

● 清楚說

▶ 意外種類

▶ 人物

▶ 受傷情況

▶ 地點

▶ 現場環境

▶ 聯絡電話

● 得對方指示，才可收線



預防勝於治療