

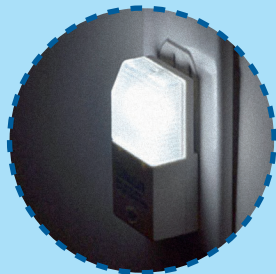
預防跌倒的方法

跌倒風險自我評估 我是否高危一族？

家居環境

光線

- 確保光線充足，**晚上**習慣開燈上廁所或使用牆腳夜燈



地面通道

- 保持**地面**平坦乾爽，**通道**暢通
- 清理地上**雜物**，收受容易令人絆倒的**電線**
- 選用**防滑地氈**(可使用防滑膠紙繫穩地氈)，避免使用地布

床椅

- 床或椅的**高度**要適中，雙腳應能平放在地上
- 坐椅要**穩固**，兩旁最好有把手，切勿坐有轆的椅子



廁所浴室

- 浴室選用**防滑**地磚，或可加防滑墊/防滑貼
- 如需要，可加裝合規格及穩固的**扶手**於浴室和坐廁旁
- 如需要，可使用**穩固**的沐浴椅
- 於**浴缸**加設扶手及浴缸板



如你曾跌倒或骨折，也不應因害怕跌倒而減少能力範圍可應付的日常生活活動，令身體機能持續退化。你應根據醫生或治療師的建議，做適當的運動和保持良好的生活習慣，促進康復，提高生活素質。

姓名: _____

性別: _____

年齡: _____

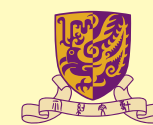
請圈上合適答案

為何需要關注？

我最近一年曾經跌倒。	是 (2) 否 (0)	研究指出最近曾經跌倒會大大增加再跌倒的風險。
外出走路時，我需要或被建議使用柺杖或助行器具輔助平衡。	是 (2) 否 (0)	若醫護人員建議使用柺杖或助行器具輔助平衡，亦即代表你有較高的跌倒風險。
在走路時，有時我會感到腳步不穩。	是 (1) 否 (0)	走路時腳步不穩或需要扶著傢俱是平衡力差的徵兆。
我在家裡走路時，需要扶著傢俱以平衡自己。	是 (1) 否 (0)	
我擔心會跌倒。	是 (1) 否 (0)	擔心跌倒的人會無形中減少活動，這會容易造成肌力下跌而增加跌倒風險。
我從座椅站起來時，我需要雙手輔助用力。	是 (1) 否 (0)	這是下肢肌力弱的徵兆。而下肢肌力弱是其中一項導致跌倒的主要原因。
我踏上石級時感到困難。	是 (1) 否 (0)	
我時常匆忙去廁所。	是 (1) 否 (0)	匆忙去廁所 (特別在夜間) 會增加跌倒風險。
我的腳掌感覺麻木。	是 (1) 否 (0)	腳掌感覺麻木會較易導致絆腳而跌倒。
我服食的藥物有時會令我感到頭昏眼花或比平常疲倦。	是 (1) 否 (0)	藥物的副作用有時會增加跌倒風險。
我有服食幫助睡眠或改善情緒的藥物。	是 (1) 否 (0)	
我時常感到情緒低落或抑鬱。	是 (1) 否 (0)	抑鬱的徵狀 (例如時常感到疲倦及行動遲緩) 會增加跌倒風險。
請加起所圈的“是”右邊括號內的分數。 4分或以上代表你有跌倒風險！	總分	

This checklist was developed by the Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center and affiliates and is a validated fall risk self-assessment tool (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011;42(6):493-499).

導致跌倒的原因，對於每位長者都有所不同，而跌倒是可以預防的！**請及早正視及對症下藥！**您可以考慮參加本中心主辦的**「澳洲LiFE融入生活防跌功能訓練介入治療」**或**「長者防跌運動班」**。詳情可致電2252 8833或瀏覽本中心網址。



香港中文大學賽馬會
骨質疏鬆預防及治療中心

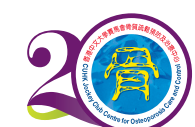


關注骨質疏鬆系列：

日常生活 防跌篇



跌倒是導致骨折主要的原因之一，骨質疏鬆症患者應於日常生活中避免跌倒。每天應做適當的運動，改善平衡及加強肌力。此外，還要戒除危險的生活習慣，注意家居安全及適當使用輔助用具，從而減低跌倒的風險。



香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
電話：2252 8833 網址：<http://www.jococ.org>
地址：新界沙田威爾斯親王醫院公共衛生學院三樓314室



Facebook：



JOCOC CUHK

跌倒的原因

個人因素

1) 身體機能退化：

- 視力模糊
- 聽覺衰退
- 肌力不足
- 身體協調及反應遲緩
- 平衡力下降



2) 認知能力減退：

- 判斷力下降
- 對危險的警覺性不足



3) 行為因素：

- 心急大意
- 過度高估個人能力
- 安全意識薄弱



4) 藥物的副作用引致：

- 暈眩，容易跌倒
- 昏睡，減低警覺性
- 行動緩慢或不穩



外在因素



✗ 燈光不足

✗ 地面不平、濕滑

✗ 使用地布、地毯鬆脫、電線鬆散

✗ 雜物隨處擺放

✗ 使用不合適的家具

✗ 衣履不合適、過長

✗ 使用不合適的輔助用具，例如高度不合適的拐杖

個人事項

- 配戴合適的**眼鏡**
- 詢問醫生關於**藥物**的副作用
- 每天持續做適量的伸展、負重、肌力及平衡鍛鍊**運動**
- 若身體不適，應多**休息**，減少當天的活動量
- 如有需要，應選用合適的**助行器**
- 如有需要，**獨居長者**應安裝平安鐘或平安手機，並隨身攜帶遙控按鈕，即使跌倒也可即時求救



預防跌倒的方法

生活習慣

日常自理

- 如平衡力較弱或身軀彎腰幅度已減少，難以觸及腳部，可選擇
 - 長柄鞋拔子(抽)
 - 穿襪器
 - 長柄拾物夾
 - 坐在椅子上，才拾起地上的東西
- 如在晚上到廁所有困難，可於床邊放置便椅如廁



衣履

- 穿稱身、輕便又保暖的**衣服**
- 穿尺碼適中**鞋子**，鞋底要有防滑坑紋
- 避免穿著高跟鞋或拖鞋**外出**



做家务或工作

- 常用的**物品**應放於易取或約腰間的高度
- 應使用安全梯子**攀高取物**，避免使用普通坐椅
- 避免長時間蹲下或坐矮凳做**家務或工作**，應使用合適長柄工具或提昇工作台高度
- 避免彎腰**提重物**，需要時找他人幫助
- 使用晾衫丫叉或活動晾衫架來晾曬衣服



外出

- 外出走路時，避免配戴漸進式**眼鏡**
- 落斜路或梯級時使用兩旁的**扶手**
- 行動不便者應盡量選用**升降機**
- 避免於繁忙時間乘坐**交通工具**

