

## 护老小剧场 慎防跌倒篇

本影片由卫生署和社会福利署联合制作，作为「外佣护老培训计划」参考资料。卫生署和社会福利署拥有影片内容的版权。本影片只供作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。

陈婆婆的儿子想我们跟他一起生活  
不过陈婆婆有少许担心会不习惯  
幸好我早前曾经参加「外佣护老培训计划」  
从导师身上学到不少实用技巧  
在新地方我也可以应付

陈婆婆，陈婆婆儿子和 Annie 参观新居

这里挺舒服呀  
挺好的  
不错呀  
对呀  
妈，我跟你进去房间看看  
好的  
来吧

Annie 拍照记录家居的环境陷阱

我早前上课曾经学习照顾长者的技巧  
知道家居安全很重要  
学懂了如何观察哪些地方容易令长者跌倒  
会有什么危险  
好像在这里晾衣服  
水滴令地板湿滑  
很容易跌倒  
厕所门口放置板纸容易绊倒  
家中的家具也不太适合长者使用

先生，为了避免婆婆跌倒  
我们要清理地上的杂物和保持干爽  
最好在门槛上涂上颜色鲜明的漆油  
或贴上鲜明的胶帶  
让婆婆可以看清楚门槛  
避免绊倒  
选择高度适合、稳固，而且有扶手的椅子  
另外，要安装夜灯  
电源开关要设于方便长者的位置  
在浴室记得要使用防滑砖

将防滑垫贴在淋浴间内  
再安装扶手

弄好了

陈婆婆一边看电话一边在儿子和 Annie 中间走过

婆婆，小心看清楚前方  
走路分心，很容易绊倒的  
对的

妈，我发现你的衣服太长了  
很容易绊倒  
不要再用扣针修改衣服了  
换上我买给你的新衣服吧  
你整理那些不合穿的衣服  
较新的便拿去修改吧  
好的  
还有，你的鞋底磨损得很严重  
很容易滑倒  
所以我买了一双新鞋子给你  
还配有防滑鞋底  
下次外出就不要再穿拖鞋了  
儿子，你真的有我心  
最重要的是你健健康康  
而且有 Annie 照顾你，我也很放心  
那我先去换衣服  
不如我跟你进房间换新衣服  
不用了，我会自己完成  
我会坐下慢慢穿着  
好的

陈婆婆坐在有扶手的椅上更换新的长裤

妈，我买了两件辅助器具给你  
让你没有那么容易跌倒  
长柄夹帮你拿取较远的东西  
避免失去平衡跌倒  
而使用长柄鞋抽穿鞋子  
你就不用弯腰穿鞋了  
万一真的跌倒，怎么办呢？  
上课时，导师有教导我们  
最重要...

画面显示导师在课堂上讲解

最重要保持冷静  
不要急着扶起跌倒的长者  
首先要评估长者的伤势  
就算没有明显的伤口  
但是如果觉得疼痛，不能移动  
就代表有可能骨折  
千万不要胡乱移动长者  
而如果他疑似骨折、失去意识、严重出血  
就要立即致电 **999** 求助  
确认长者可以起来后，就协助他到稳固的家具休息  
有疑问就应该及早谘询医生

长者在外傭协助下慢慢站起来

果然没有什么能难倒你  
尽责又可靠  
卫生署和社会福利署的网站还有其他照顾长者的短片  
挺好的  
我们一起观看了解如何令妈妈的生活更健康  
住得舒服又安全

#### 免责声明

本影片示范的慎防跌倒技巧，旨在提供参考及作教育用途，未必适用于所有长者及所有情况。如对有关护理技巧的应用存有任何疑问，请谘询医护人员的意见。

衛生署长者健康服务网站  
[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

社会福利署 外傭护老培训计划  
[www.swd.gov.hk/sc/index/site\\_pubsvc/page\\_elderly/sub\\_psfhd/](http://www.swd.gov.hk/sc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfhd/)