

長者篇

之

做個精靈不倒翁



前言

衛生署致力推行基層醫療，並通過制訂基層醫療護理參考概覽，為基層醫療的醫護專業人員提供通用參考，以助他們在社區內提供持續、全面和以實證為本的護理。現有的參考概覽包括長者的預防護理、兒童的預防護理、糖尿病護理及高血壓護理的範疇。

由於預防跌倒是長者健康的重要課題之一，因此長者護理參考概覽備有長者跌倒的單元給醫護人員參考。為了協助醫護人員向長者推廣防跌意識，衛生署長者健康服務與基層醫療統籌處聯合編輯了「做個精靈不倒翁」小冊子，期望透過實用技巧的講解，可以幫助長者預防跌倒和加強長者自我照顧的能力。

目錄

序言	2
跌倒的影響	2
引致跌倒的原因或風險	3
預防跌倒的專業團隊	6
防跌生活提示	9
提防環境陷阱	9
衣履選擇	11
輕鬆做家务	12
安全自我照顧技巧	14
如何善用輔助器具	19
奉行健康的生活模式	23
運動對預防跌倒的功效	24
長者平衡防跌健康操	27
附錄篇	39
跌倒後自救小貼士	39
有用資料及網站	41

序言

在香港，65歲及以上在社區居住的長者當中，每年大約每5人便有1人跌倒。而跌倒的人當中，《衛生署(2018年)非故意損傷統計調查報告》顯示，約有75%會受傷，包括頭部創傷和骨折。

研究顯示，曾經在過去六個月內跌倒過的長者，在未來幾個月裡跌倒的風險會比其他人高。

跌倒是可以預防的，它並不是衰老的必然過程。本小冊子將透過多方面剖析，提供預防長者跌倒的方法。

跌倒的影響

年紀越大，跌倒的後果便越嚴重(例如引致骨折)，若在獨處時發生，甚至可能會因失救而導致死亡。跌過的長者往往會對自己的能力失去信心，怕會再跌而避免外出，並減少與外間



接觸。另外，意外受傷後，長者的日常自我照顧能力可能會大大降低，例如穿衣服、如廁、購物等也需要別人的幫助。這些轉變可能會使長者失去自尊而情緒低落，嚴重的話可導致抑鬱症。

引致跌倒的原因或風險

- 視力不佳**
- 長者可能會因視力問題而錯誤判斷物件與自己之間的距離因而容易絆倒。如遇這情況應正視問題，並要找出原因。如屬視覺退化(如老花)，應及早配戴合適的眼鏡；若不能用眼鏡矯正，可能屬於其他眼疾（如白內障和青光眼），應盡快約見你的家庭醫生，如有需要會被轉介至眼科醫生治理。

帕金森病 中風 認知障礙症

- 患有這些腦科疾病的長者，平衡能力較弱，比較容易跌倒。

關節及 步姿問題

- 有些長者由於肌肉力量減弱或關節變形，不自覺地採用不正確姿勢；例如有些長者在走路時會彎腰曲背，使重心向前移，增加跌倒機會。

頭暈昏厥

- 一些疾病或情況，如血糖控制不佳的糖尿病，能令長者頭暈，步履不穩。
- 姿勢性低血壓：長者突然轉變姿勢，由蹲著或坐著突然站起來，血壓驟降，長者會頭暈甚至昏厥。
- 若長者大便困難，會因過度用力，影響血液循環，令腦部的血液供應不足而暈倒。因此大小便時宜坐穩及握住牆壁上的扶手。

- 慢性支氣管炎患者在連續咳嗽下過分用力，可能令血液供應腦部不足而頭暈甚至昏厥。因此咳嗽時宜坐下，或扶著穩固物件。

藥物影響

- 某些藥物的副作用可能增加跌倒的風險，例如：降血壓藥或安眠藥等，能引致頭暈、昏昏欲睡、暈厥、視力模糊、步伐不穩等現象。
- 應向醫生查詢服用藥物的副作用，及告訴醫生自己對藥物的反應。

小便失禁

- 有些長者因膀胱肌肉過敏，或泌尿道感染等原因而常有強烈尿意；或肌肉力量減弱不能忍尿。每每趕著上廁，心情緊張便容易跌倒。
- 宜攝取足夠水分，養成良好的排尿習慣，並按醫生或物理治療師的指示，做盤骨底肌肉鍛鍊運動，以改善情況。

預防跌倒的專業團隊

大部份的跌倒均因多個風險同時出現而產生，要預防跌倒便應找出及消除這些風險因素。不同的醫護人員可為有跌倒風險的長者提供不同的協助，以下介紹其中一些專業人士：

家庭醫生

家庭醫生會為患者作出評估及診斷，找出可能增加他們跌倒風險的潛在疾病或狀況，從而對症下藥。有需要時亦會轉介長者到物理治療師、職業治療師或專科診所接受評估及治療。

物理治療師

物理治療師會評估長者的身體活動能力，指導長者做各種運動，矯正姿勢，以增強關節功能及改善活動能力，從而促進平衡。如有需要，物理治療師亦會處方合適的助行器具，以減少跌倒的風險；另外

如果長者因筋肌關節痛而引致跌倒，物理治療師會使用不同的方法或儀器治療，來達致消炎、止痛等效果；亦會向長者分析關節勞損的原因，指導在生活上的護理措施，以控制病情及防止退化加劇。此外，物理治療師可教導盤骨底肌肉運動來改善尿失禁的情況；並且，也會教導護老者協助長者使用助行器、輪椅和正確的扶抱技巧。物理治療師可以協助改善下列引致較高跌倒風險的情況：

- 各類筋肌關節痛：如腰背痛、足跟痛、坐骨神經痛及膝痛等
- 腦科疾病：如柏金遜病及中風後的平衡問題
- 認知問題：如認知障礙症
- 體弱及行動不便
- 關節退化及肌肉萎縮
- 急切性 / 壓迫性小便失禁

職業治療師

職業治療師透過評估長者的身體功能、日常生活模式和起居習慣等，協助長者找出引致跌倒的原因，例如分析危險動作、生活技巧及習慣，提醒長者避免做危險動作。有需要時會安排家居探訪，實地評估長者的家居環境，指導如何善用輔助器具及改善環境設施等方法來預防跌倒。職業治療師亦會教導護老者協助長者轉移的扶抱技巧。

職業治療師可以協助改善下列引致跌倒風險的情況：

- 自我照顧能力衰退
- 家居環境障礙
- 不良生活習慣
- 認知障礙症患者的遊走情況及家居安全



防跌生活提示

I. 提防環境陷阱

- **清除地面危機**

保持地面乾爽，避免打蠟，清理地面上的水和油漬。確保地面平坦，修補凹凸不平的地板，並用鮮色的油漆或防滑膠紙穩固地貼在門檻上，以突出門檻位置，防止絆倒。

- **保持通道暢通**

維持通道暢通，電線要沿牆收藏好。移走地面上的雜物、垃圾及鬆脫的地毯等。

- **合適的家具設施**

宜選擇穩固和高度合適的椅子，坐著時雙腳能平放地上，最好有扶手可作支撐以助站起來。避免坐梳化、矮凳或摺椅，更不應坐有輪或不穩的椅子。

- **充足照明**

確保室內光線充足，走廊可安裝通道夜明燈或床頭燈，彌補夜間光線不足。宜採用開關較大的電掣，放置在方便長者使用的位置。亦可安裝合適高度的電插座，避免經常攀高蹲低。

- **防跌措施**

移走地布，改用防滑地毯。保持浴室及廁所地面乾爽，浴室地面要鋪防滑磚、浴缸內加上防滑地墊，有需要時使用合規格的輔助器具；如沐浴椅、浴缸板、扶手等。

- 避免到人多擠迫的地方。戶外活動時要提高警覺，避免分心，如一邊走路一邊傾談或進食，要留意周圍環境潛在的風險。

- 小心商場內不時有燈光過強、光線刺眼和地板反光的情況，影響視線判斷。

- 行走高低落差、凹凸不平和濕滑的路面時要分外留心。



- 加倍留意會自動開關或反彈的門。
- 上落梯級、使用電動扶手電梯或交通工具時，要加倍留心，避免雙手握著物品，應保留一隻手緊握扶手，以策安全。

2. 衣履選擇

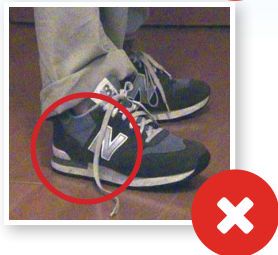
- 衣物

- 衣物要稱身。
- 褲管或裙擺不宜太闊或太長，以免絆倒。
- 款式要易於穿及脫。



- 鞋履

- 確保鞋帶綁妥。
- 留意鞋底是否已磨至光滑、避免外出時穿拖鞋、無鞋跟的涼鞋或在室內只穿襪行走。
- 鞋底採用防滑物料，尺碼要合適。
- 配合合適的鞋墊，加強腳部穩定性。
- 可考慮有「方便鞋」設計的鞋子，因它採用特別的設計，例如彈性鞋帶、拉鍊或魔術貼等，這些設計簡化穿脫鞋子的步驟，減低跌倒的風險。



健康鞋



款式輕巧防滑、有足夠承托及具吸震功能

長柄鞋抽



如有需要，長者可利用長柄鞋抽幫助穿鞋，這可避免長者在穿鞋時身軀向前俯的高危動作。

3. 輕鬆做家務

- 不要高估自己的反應能力及速度，並經常提高警覺，慎防身體失去平衡。
- 體弱的長者宜用簡單及節省體力的方法完成家務，以減輕體力的消耗，例如坐着燙衫、預備餸菜等。
- 避免要求自己在短時間內完成大量的工作，例如歲晚大掃除應分開數天進行。
- 安排交替進行輕省及粗重的家務，讓身體有片刻休息，以免體力透支，容易跌倒。

- 手洗衣服宜坐在合適高度的椅上，把整盆衣服放在座廁上手洗，避免跣低或彎腰等不良姿勢。



- 抹地時避免赤腳或踏著地布抹地，因為這樣會較易跌倒。應穿著防滑鞋子，並用長柄地拖把抹地。



- 多應用長柄工具掃地、抹塵，避免爬高或身軀俯前，以便維持腰背的正確弧度及避免失去平衡。

- 外出購物時避免攜帶大量物品，可使用購物車載物，減少對身體關節的負荷。

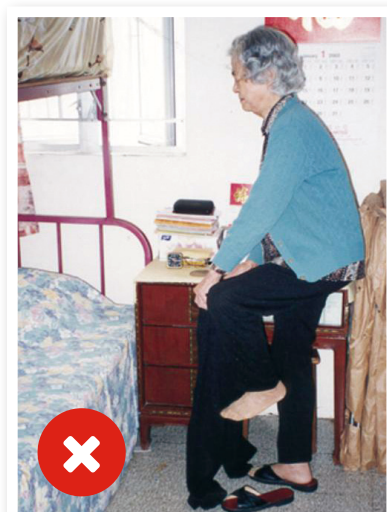


- 日常物品應放在肩至腰之間的高度，以便安全提取。不常用的物品應整齊和穩固地存放在較低或較高的地方，需要時要用穩固腳踏取物件或請他人幫忙。

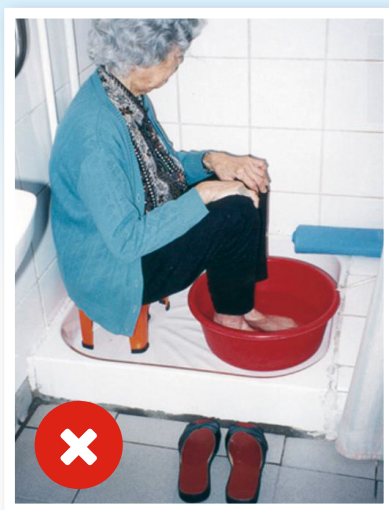


4. 安全自我照顧技巧

- 穿著褲子、鞋襪時，應使用配合自己平衡能力的方法，如先坐下穿好褲管，才站立抽褲。



- 如小便頻密，應諮詢醫生意見。在睡前調節飲水分量，有助減少夜間上廁所時跌倒的風險。
- 避免坐矮凳或站着洗澡。長者宜坐着洗澡、抹乾身體及穿著衣物，有需要可使用合規格的輔助器具，如浴缸板或沐浴椅。



- 不少長者均有姿勢性低血壓的情況，即從坐而立時，若快速轉變身體位置，血液會來不及送到腦部，因而感覺到短暫的頭暈及不適，甚至因站不穩而跌倒。因此，長者在轉移姿勢時，動作宜慢不宜快。

「起床」防跌技巧

起床時會容易有姿勢性低血壓的現象，長者因頭暈及站立不穩引致跌倒。故起床時千萬不用心急，並留意以下起床五步曲。

「起床」防跌小貼士

長者起床不用急
頭暈腳浮易跌倒



起床五步曲

1 曲膝



2 轉側



3 手撐床借力



4 坐穩穿鞋



5 站立穩妥



ME026(1)0809



衛生署 長者健康服務

「起立」防跌技巧

有些長者在久坐後會腰膝關節僵硬，若突然站立會因難以發力而跌倒。故長者起立時千萬不用心急，要先熱身，伸腳轉腰最少五次以舒展關節，最好同時用手借力，站穩定神，並無不適才起步。

「起立」防跌小貼士

長者起立切勿急
做好準備免跌倒



起立五步曲

每邊最少 5 下

1 伸腳



每邊最少 5 下

2 轉腰

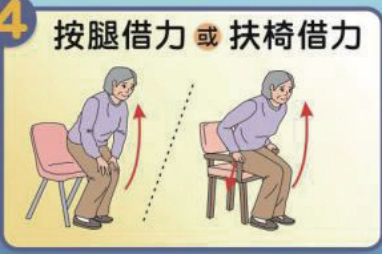


最少 5 下

3 挺腰



4 按腿借力 或 扶椅借力



5 站立穩妥



ME027(1)0809



善用社區資源

自理及處理家務困難：

長者如果經常體力不支，覺得在自理及處理家務上十分吃力，甚至有跌倒風險，應該主動與家人商量，分擔家務。亦可向社區服務機構申請上門服務，例如：送餐服務、家務助理、家居照顧服務等。

家人照顧困難：

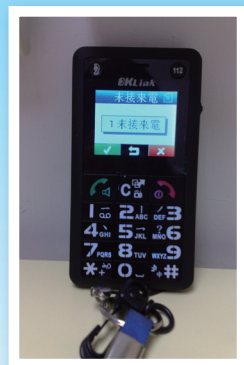
家人若偶然因事未能照顧長者，可申請暫托服務。需康復治療者亦可申請日間護理中心。有需要長者可瀏覽社會福利署網頁。

獨居的高危長者：

獨居或體弱的長者宜家中安裝緊急召援系統（俗稱救命鐘），上廁所及浴室時也要隨身佩戴遙控掣。經常參與戶外活動的長者，亦可考慮使用特別為長者設計的手機。



其特色是有特大清晰的鍵盤和簡易按鈕，能接駁至有關服務管理機構，提供二十四小時緊急支援服務，為長者在戶外提供適時援助。



5. 如何善用輔助器具

起居器具

- 行動不便的人士，經治療師評估能力、生活需要等因素後，可選擇合適的輔助器具。如晚上用廁頻密，矇矓間容易因腳步不穩而跌倒，可考慮使用便壺或便椅。



- 適當使用輔助器具以增加沐浴的安全，例如使用沐浴椅，行動不便的長者，亦可以選用有輪的沐浴椅，進出浴室便更輕鬆安全。



助行器具

- 適當使用合適的助行器具，能改善長者的活動能力和預防跌倒。為確保長者能正確選擇及使用適合的助行器具，宜先由物理治療師評估長者的活動能力、疾病、環境及體型等因素，經指導後才購買使用。

助行器的種類

- 常用的有柺杖、四腳柺杖及助行架
- 助行器底部支撐面越大，穩定步姿的能力越高。助行架底部支撐面最大，其次是四腳柺杖，最細是柺杖。

四腳柺杖



柺杖

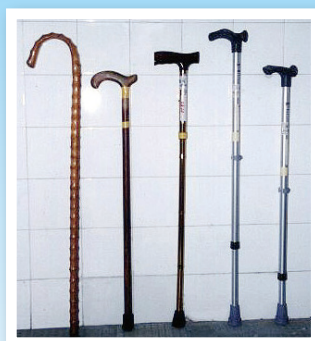
助行架

枴杖

枴杖一般適用於平衡和體能稍差的長者，正確使用枴杖有助長者應付日常活動。

大部份枴杖均可調校高度，但亦有一些枴杖是不可調校的，例如木或竹製的枴杖。

- 便攜摺疊式設計的枴杖可以作為平日步行能力沒太大障礙人士的後備支援，方便他們於長途路程疲倦時張開使用。
- 摺疊座椅式枴杖較重，並需要頗高的平衡能力才能安全使用。因此，這款枴杖潛在一定的風險，並非平衡能力較差人士的理想選擇。



四腳拐杖

適合平衡能力受到中度影響者使用，如中風病人。



助行架

適合於體弱及平衡力差的人士。另外，有滑輪設計的助行架，可省卻步行時提起助行架的動作。不過，使用者必須有一定的平衡能力，亦須正確使用，否則很易會滑倒。



6. 奉行健康的生活模式

健康的生活模式可延緩與年齡增長有關之功能衰退和疾病的出現，從而減低跌倒的風險。以下是長者可作出改變的一些例子：

- 多做體能活動，如運動
- 維持均衡及定時飲食
- 不要吸煙
- 避免飲酒
- 妥善控制長期病患
- 遵照醫生處方，小心服用正確分量的藥物
- 穿著合適的衣服，尤其是防滑鞋
- 配戴合適的眼鏡
- 解決聽力損失問題，例如正確使用助聽器
- 適當使用助行器具

體能活動對預防跌倒的功效

體能活動可以強身健體，延緩衰老，恆常進行合適體能活動的人士，肌肉及骨骼會較強壯，關節亦較柔韌，有效減低活動能力的衰退，對預防跌倒及相關受傷方面有莫大裨益。

世界衛生組織建議所有65歲或以上的長者都應進行恆常體能活動，並限制靜態行為(例如看電視)。為提升身體機能和預防跌倒，長者亦應每星期進行3天或以上，多樣化並著重平衡和強化肌肉的中等或更高強度的體能活動。由於健康原因不能完成所建議體能活動量的長者，應在能力和條件允許範圍內盡量多活動，並從少量體能活動開始，逐漸增加頻率、強度和持續時間。

多樣化的體能活動應包括帶氧體能活動、強化肌肉運動、伸展運動及平衡運動的元素。很多常見的體能活動同時包含多個元素，並有助預防跌倒，例如步行、太極、水中運動等。長者可因應自己的體能及興趣去選擇。

步行運動是最方便的帶氧運動，適合一般人士，也不需任何特別器材；只要環境和天氣許可，便可以隨時隨地進行，更能融入日常生活當中，容易養成運動的習慣。若體能許可的話，更可略為加快速度至中等強度以增加健體功效。連同其他中等強度帶氧體能活動，每星期只需累積最少150-300分鐘左右，已可達到基本的健康功效，如增強心肺功能、促進血液循環、強化骨骼、預防骨質疏鬆，也增加關節的靈活性，減少跌倒的機會。

太極是中國傳統運動，動作柔和連貫，強調自然平衡。太極的步法看重於如何平穩地移動身體而不會失平衡，所以對於改善平衡力有很大幫助。太極派別甚多，長者可採取較易學習的簡化 24 式太極來作強身健體之用。

水中運動是利用水的浮力及阻力來鍛煉身體的運動，特別適合因關節痛或過重而未能在陸地上做運動的長者。它能夠減輕關節痛楚，增強肌肉力量及改善平衡力。

表一：不同種類的體能活動

體能活動									
		散步	抹窗	緩步跑/ 急步行	行山	太極	游泳/ 水中健體/ 復康運動	舉沙包/ 健身器械	拉筋
帶氧體能活動 • 以大肌肉為主，有節奏地重複進行的活動 • 能強化心肺功能、控制體重、預防及控制慢性疾病、延緩認知功能衰退	輕微強度 活動時感覺容易，仍能唱歌								
	中等強度 活動時感覺適中至稍吃力，呼吸略為加快，不能唱歌，但尚可如常說話								
強化肌肉運動 • 利用中等負荷的阻力或重量來鍛煉肌肉力量 • 能強化肌肉、預防肌肉流失、保護關節、增加骨質密度、預防跌倒，也因增加肌肉耗氧量而有助控制體重									
伸展運動 • 伸展身體不同部位的大肌肉群至輕微拉緊的感覺 • 有助改善肌肉、筋腱及其他軟組織的柔韌性，增加關節活動幅度									
平衡運動 • 透過強化肌肉運動、伸展運動、身體重心轉移及協調的動作，改善平衡力 • 有助保持關節靈活及預防跌倒									
							水中健體/ 復康運動		

長者平衡防跌健康操

以下所介紹的「長者平衡防跌健康操」是由衛生署長者健康服務物理治療師為**能夠獨自外出步行之長者**而設計的運動。這套運動由八式組成，當中包括了強化肌力、伸展及平衡三個成份。

這套運動包括八式；四式是**坐着練習**，另外四式是**手扶欄杆站立練習**。

運動之方法及原則：

1. 如有以下情況，運動前須諮詢醫生或物理治療師的意見：
 - 慢性疾病，例如糖尿病、心血管疾病、腎病、骨質疏鬆症或關節炎
 - 曾接受人工關節置換手術
 - 曾經跌倒或使用助行器步行
 - 有疑問
2. 當遇到困難或任何身體不適，應立刻停止。如身體不適的情況嚴重、轉差或持續，應及早向醫護人員查詢。
3. 運動必須持之以恆，才能持續有防跌效果。平日應盡量多步行散步，最好能結伴進行運動，除可增加樂趣外，亦可互相鼓勵及照應。



第一式

<左顧右盼 先熱身>

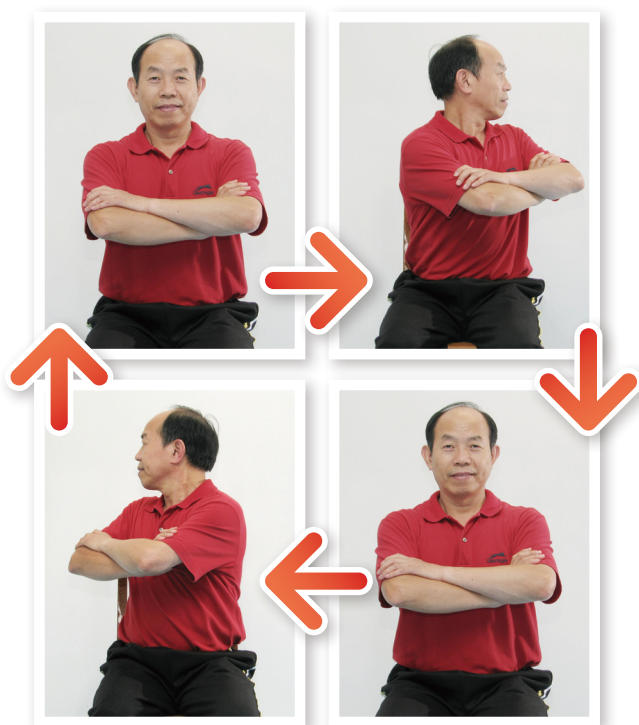
類別：伸展運動

功效：伸展腰頸關節及肌肉

建議運動次數：每日 1 次

做法：

- i) 坐著，雙腳平放地面，腰部稍微離開椅背
- ii) 挺起胸膛，前臂提起，雙臂交叉於胸前
- iii) 頭先向左望，上身跟著並盡量向左轉，維持 10-30 秒
- iv) 返回正中及放鬆，然後轉向右方，維持 10-30 秒
- v) 每邊交替做 2-4 下



第二式

〈易如反掌 拉手筋〉

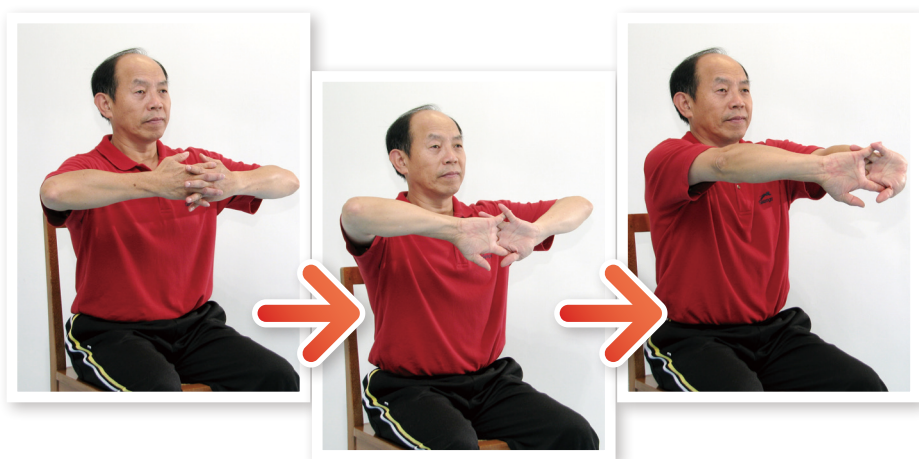
類別：伸展運動

功效：活動上肢關節及伸展前臂肌肉

建議運動次數：每日 1 次

做法：

- i) 坐着，手肘屈曲，將雙手手指互相緊扣放於胸前
- ii) 手指交叉掌心向外反，雙手慢慢向前盡量推出，直至前手臂微微拉緊，維持 10-30 秒
(注意：伸展的動作，以手肘用力而不是手指用力)
- iii) 放鬆手肘，返回原位
- iv) 重複動作 2-4 下



第三式

<一馬當先 防絆倒>

類別：伸展運動

功效：伸展小腿肌腱

建議運動次數：每日 1 次

做法：

- i) 站立，雙手扶欄或穩固家具，保持腰背挺直
- ii) 雙腳前後分開成弓箭步，左腳在前方，右腿在後並保持伸直及腳跟貼地
- iii) 將身體重心向前移，直至右腳小腿後方有輕微拉緊
- iv) 維持 10-30 秒後回復原位
- v) 左右腳交替做 2-4 下



第四式

<腳踏七星 足踝動>

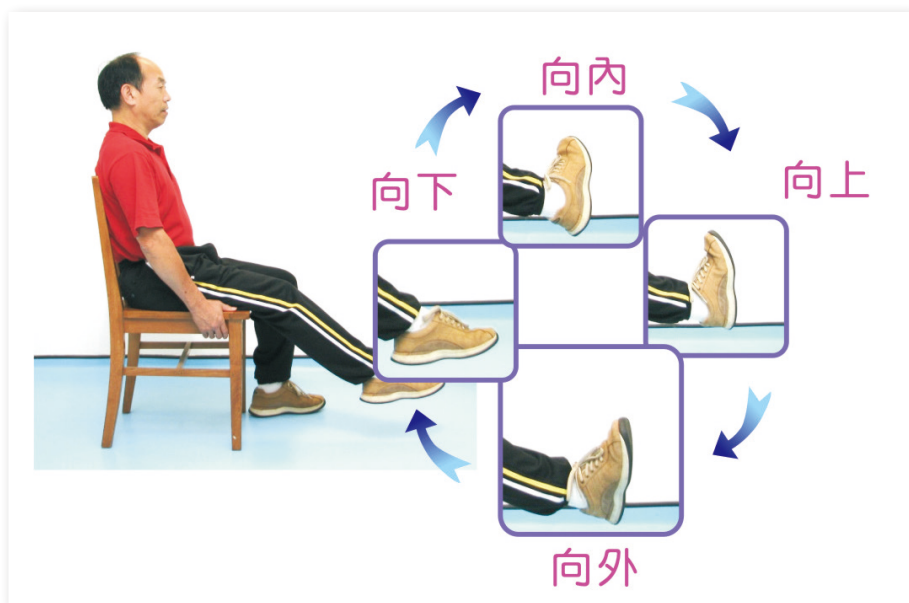
類別：關節活動

功效：改善足踝關節靈活度

建議運動次數：每日 1-3 次

做法：

- i) 坐着，提起右腳足踝至略為離地
- ii) 右腳腳掌以順時針及逆時針方向各轉動 10 圈
- iii) 放下右腳，左腳重複動作 10 圈



* 注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部之負荷。

第五式

<能屈能伸 強腿肌>

類別：強化肌肉運動

功效：增強大腿四頭肌肌肉力量

建議運動次數：每星期 2 日或以上（建議隔日做）

做法：

- i) 坐着，在右足踝綁上重約 1 至 2 磅的沙包、自製米袋或豆袋
- ii) 右膝盡量慢慢伸直，腳掌略為向上屈起，腳尖略為向著自己
- iii) 維持 5 秒，然後慢慢放下
- iv) 每邊重複 10 下為 1 組，做 1-3 組

身體較弱的長者，開始時可選擇不用沙包練習，其他長者可以使用 1 至 2 磅的沙包作開始。重量可因應自己的能力而逐步增加（例如約每兩星期增加半磅），沙包的重量應以不會令長者感到吃力或引至不適為標準。



* 注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部之負荷。

第六式

<大展拳腳 左右提>

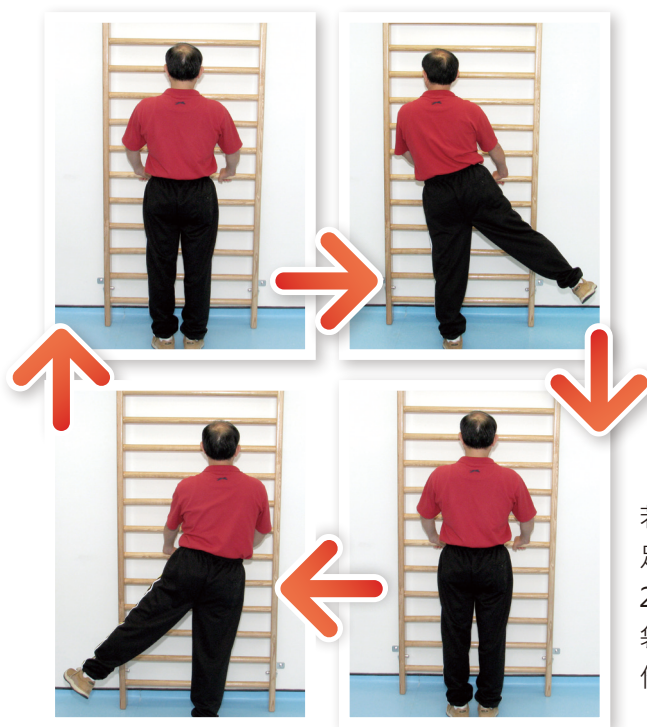
類別：強化肌肉運動

功效：增強大腿外側肌肉力量

建議運動次數：每星期 2 日或以上（建議隔日做）

做法：

- i) 站立，雙手扶欄或穩固家具，保持腰背挺直
- ii) 右膝伸直，右腳慢慢向外提起至腳掌略為離地
- iii) 維持 5 秒，然後慢慢放下
- iv) 左右腳交替做 10 下為 1 組，做 1-3 組



* 注意：

若能力許可，可於足踝上綁上重約1至2磅之沙包、自製米袋或豆袋進行此動作，以加強效果。

第七式

<頂天立地 練腳力>

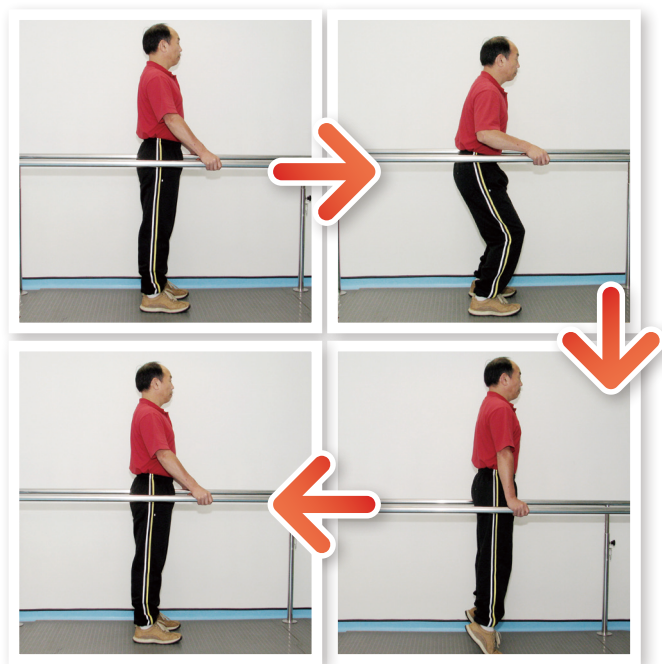
類別：強化肌肉運動

功效：增強大腿及小腿肌肉力量

建議運動次數：每星期 2 日或以上（建議隔日做）

做法：

- i) 站立，雙手扶欄或穩固家具，保持腰背挺直
- ii) 雙膝微屈，身體略為降下
- iii) 慢慢把身體升高，直至雙腳腳跟離地並用腳尖站立
- iv) 維持 5 秒，慢慢回復原位
- v) 重複動作 10 下為 1 組，做 1-3 組



第八式

〈金雞獨立 平衡佳〉

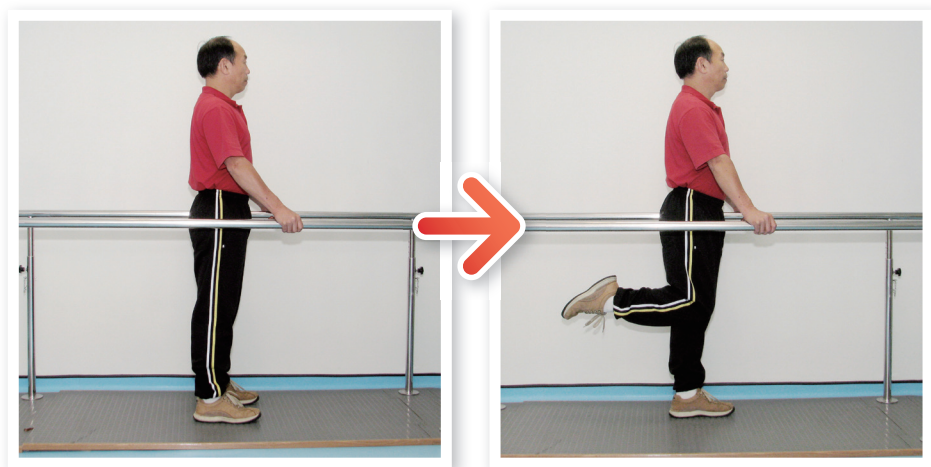
類別：平衡運動

功效：改善平衡力

建議運動次數：每星期 2-3 日

做法：

- i) 站立，雙手輕按欄杆或穩固家具，保持腰背挺直
- ii) 右腳向後屈曲提起右腳，以左腳單腳站立
- iii) 維持 10 秒，慢慢放下右腳，回復雙腳站立
- iv) 左右腳交替做 10 下



備註：平衡動作的進階

當平衡力已有改善，可嘗試減少握扶欄杆的力度，或由雙手轉為單手扶欄，繼而可逐漸雙手提離欄杆進行運動，但要注意安全，量力而為。

運動時要注意：

1. 運動時應量力而為及循序漸進，動作要柔和，並不引致關節不適、頭暈或失去平衡為原則。
2. 衣服要舒適。
3. 鞋的尺碼要適中，鞋內要有足夠承托力的鞋墊，鞋底則應有防滑坑紋。
4. 地面應該平滑、乾爽，應有扶手或欄杆以協助保持平衡，並有椅子以備休息，環境照明要足夠。
5. 如運動在戶外進行，應留意天氣之變化。
6. 不要過飽或過饑；帶備足夠開水或飲料，以補充因流汗而失去的水分。



附錄篇

跌倒後自救小貼士：

一旦跌倒，宜採取以下步驟協助自己爬起來

- 先略為定一定神，深呼吸幾下，使自己鎮靜下來，然後評估自己受傷的程度，若沒有明顯痛楚、受傷或關節變形，便可嘗試自行爬起來。
- 但要注意，若出現嚴重的頭暈、痛楚、受傷、關節變形或在爬起來的過程中，發覺痛楚明顯增加，便應立即停下來，繼續呼救及等候援助。

跌倒後自己起身的方法

1. 先把身體側臥；
2. 雙手按地用力坐起；
3. 慢慢爬往最近的床或穩固的家具；
4. 一手按床或梳化，另一隻手按地，然後提起腳或單膝跪地；
5. 手腳同時用力站起；
6. 雙手扶着穩固的物件，慢慢轉身坐在床或梳化邊，以穩定身體；
7. 最後，才慢慢坐正。

1



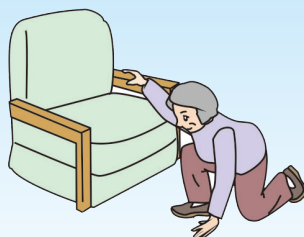
2



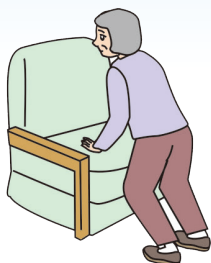
3



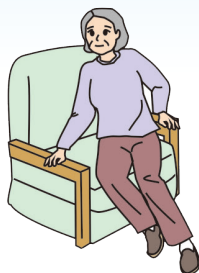
4



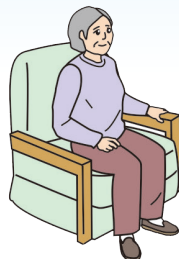
5



6



7



- 如四周沒有穩固的物件或家具可作扶持，則可爬向牆邊，然後扶著牆邊爬起，再靠著牆稍作休息。
- 長者（尤其是獨居長者）應盡量常與親友保持聯絡。另外亦應安裝緊急召援系統（俗稱「平安鐘」）或隨身帶備手提電話，若有意外便能即時求救。
- 浴室及廁所是長者常跌倒的地方，所以浴室及廁所的門鎖應可從外面打開，萬一長者跌倒，別人可即時施以救援。

有用資料及網站

- 資料只用作參考用途，並非推薦任何人士或機構的服務，亦未盡錄所有有關執業人士或機構的資料。
- 市民在選擇服務時，應留意提供服務者是否具備相關的專業資格；並請按照個人需要，自行選擇適合自己的服務。
- 如個別機構的資料有所改動而本小冊子內容未能即時更新，本署不會負上有關責任。



網站

衛生署長者健康服務：提供各種有關長者健康資訊

<https://www.elderly.gov.hk>

衛生署基層醫療指南：是一個包括不同基層醫療專業人員的個人及執業資料的網絡模式指南，其中收錄了家庭醫生、牙醫和中醫的個人和執業資料方便市民查閱。

<https://www.pcdirectory.gov.hk>

地區康健中心：提供各地區康健中心服務的相關資訊

<https://www.dhc.gov.hk>

社會福利署網頁：提供長者社區支援服務詳情

<https://www.swd.gov.hk>，進入後選擇「公共服務」，然後選擇「安老服務」，其後按入「長者社區支援服務」，便能看到各種社區支援機構詳情。

房協長者安居資源中心：提高長者及其他相關人士對家居安全的意識

<https://www.hkhselderly.com/erc>

中文大學社區防跌行動—提供有關骨折及跌倒、骨質疏鬆和肌肉減少症的資訊

<http://www.no-fall.hk>

電話熱線

衛生署長者健康服務長者健康資訊專線：

提供各種有關長者健康的資訊。

電話：2121 8080

社會福利署查詢熱線：2343 2255

長者醫療券計劃簡介

長者醫療券計劃自2009年1月1日起推行，資助合資格長者使用私營基層醫療服務。現時，年滿65歲並持有有效香港身份證或由入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者每年可獲發醫療券，但若該長者是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外。

醫療券可用於已參與計劃的私營醫護專業人員所提供的醫療服務的費用，包括西醫、中醫、牙醫、職業治療師、物理治療師、醫務化驗師、放射技師、護士、脊醫及根據《輔助醫療業條例》（第359章）在註冊名冊第 I 部分註冊的視光師。長者可按需要自行選擇將醫療券用於預防性、治療性或康復性的醫療服務，包括健康評估或牙齒檢查。

開設醫療券戶口及使用醫療券的方法

醫療券透過電子平台發放和使用，長者毋須預先登記或領取醫療券。長者如欲使用醫療券，只需：

- ✧ 向參與計劃的醫療服務提供者（其診所或服務處貼有右方的計劃標誌）出示其有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
- ✧ 在親身接受醫療服務後簽署同意書確認要使用的醫療券金額。



計劃詳情和參與計劃的醫療服務提供者名單

可瀏覽醫療券計劃網頁（<http://hcv.gov.hk>）或致電衛生署醫療券查詢熱線（2838 2311）。

使用醫療券小貼士

長者應：

- ✓ **求診前**：如長者已開立醫療券戶口，可先查閱醫療券戶口結存，並向醫療服務提供者查詢服務詳情。
請注意，使用醫療券與否不應影響收費；
- ✓ **使用醫療券前**：了解並同意收費項目；及
- ✓ **簽署使用醫療券同意書前**：核對同意書上的資料，包括同意書上的醫療券使用者是否長者本人及同意使用的醫療券金額；並在同意書上填上長者的聯絡電話，方便衛生署職員在有需要時聯絡核實使用記錄。
- ✓ 如有需要，長者可向親友或護老者尋求協助，例如找親友陪同求診。

✖ 醫療券並不適用於：

- 住院服務
- 須預先繳費的醫療服務和日間手術程序
- 單純購買物品、藥物、醫療儀器和用品
- 不可兌換現金

想找家庭醫生？ Looking for a family doctor?

請登上 Please visit

<https://www.pcdirectory.gov.hk>

或 or

掃描以下QR碼瀏覽《基層醫療指南》流動網站：

Scan the QR code as shown below to visit the mobile website of the Directory:





衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



2024年1月修訂