

# 足不可失 長者防跌小貼士

## 跌倒的後果

根據世界衛生組織的統計，跌傷是世界各地意外死亡的第二大原因。年齡越大的長者有較高機會因跌倒而受重傷或死亡。跌倒可導致骨折，令長者失去活動能力及日常自我照顧能力。跌倒亦會令長者失去信心，從而減少日常活動及停止參與社交活動，導致情緒低落甚至有機會患上情緒病。若跌倒後不能爬起來，一旦失救更可導致死亡。

跌倒雖然可怕，卻是可以利用多管齊下的方法來加以預防。



# 你有跌倒的風險嗎？

是      否

- |                                                         |                          |                                     |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. 在過去十二個月內，你是否曾經跌倒？                                    | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2. 你是否患有以下疾病或症狀：中風、柏金遜病、認知障礙症、糖尿病、關節炎、失禁、抑鬱、出現頭暈和暈眩、痛症？ | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3. 你是否需要長期服用多種藥物（例如降血壓藥、精神科藥物）？                         | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. 你是否有視力、聽力功能障礙？                                       | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. 你是否在站起來、走路或轉身時步履不穩？                                  | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. 你是否體能活動不足，甚少做耐力及平衡運動（如太極）？                           | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7. 家居環境是否令你容易跌倒，例如環境混亂，常用物品放置在高櫃上，地面經常濕滑，照明不足？          | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8. 你是否穿著令你容易跌倒的衣服和鞋履，例如過長的褲子、過鬆或光滑鞋底的鞋子？                | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

假如你對以上任何一條問題答「是」，表示你有一定程度的跌倒風險。應請教家庭醫生仔細評估，以便及早作出針對性的預防措施，例如改善視力/聽力、調校藥物、處理失禁等。你也可以積極防跌，包括改善家居環境和多做體能活動（如耍太極）。

以下一些生活小貼士，是職業治療師給長者的建議。

職業治療師為長者分析日常活動，找出跌倒的風險所在，提醒長者避免這些危險動作、和如何運用技巧去改良生活習慣。有需要時會安排家居探訪，實地評估家居環境，以便指導長者改善環境設施，及善用輔助器具來預防跌倒。

## 防跌溫馨生活提示

### 自理、家務要安穩

- ＊ 即使在家中，亦要時刻保持警惕，以避免跌倒受傷。  
不要倉促行事，或同時間處理多件事情。
- ＊ 進行轉移姿勢動作時（例如從坐著到站立、轉身、抬頭等），動作速度宜慢不宜快。  
有膝痛的長者可先稍微活動膝蓋才站立起來。
- ＊ 不可高估自己能力，一些要求一定平衡能力的動作，如穿褲子，宜坐着做。
- ＊ 廚房應設有椅子，多坐少站。
- ＊ 把常用的物品放在容易拿到的地方，尤其是常用的流動電話、皮包、鑰匙等，應盡量放在肩至腰之間的位置。
- ＊ 避免經常攀高或蹲低。可利用適當的輔助器具，例如長柄夾、清潔棒、長柄鞋抽等，以減少跌倒的風險。
- ＊ 避免高危動作，例如站在椅子上換燈泡、爬梯洗擦抽氣扇等工作。有需要時應找別人幫忙。



# 消除家居環境陷阱

## 走廊位 / 地面

- 除去雜物、保持通道暢通



## 門檻

- 拆掉門檻或貼上提示防滑貼



## 座椅

- 選擇合適高度的座椅及固定擺放
- 避免坐不固定（如有輪子）的椅子或矮凳
- 選擇有扶手的椅子



## 照明

- 確保照明充足，宜安裝夜明燈
- 採用開關較大的電掣，放置在方便長者使用的位置
- 安裝合適高度的電插座，避免經常攀高蹲低



## 浴室

- 在浴室和洗手間安裝防滑地磚
- 保持浴室及廁所地面乾爽，進出浴缸更要小心
- 使用合規格的輔助器具；如沐浴椅、浴缸板、防滑地墊，扶手等



如對上述家居改善措施、防跌知識或輔助器具等有任何疑問，可諮詢職業治療師的專業意見。

## 妥善選擇衣履

- ✗ 褲管或裙擺不宜過長或太闊
- ✗ 避免只穿襪，不穿鞋行走
- ✗ 不宜穿無鞋跟的涼鞋、拖鞋或過鬆的鞋子外出
- ✓ 選購有防滑鞋底的健康鞋，可配上合適的鞋墊，以加強保護和穩定性

健康鞋



款式輕巧、  
備承托、  
防滑及吸震功能

## 外出小貼士

- \* 外出時要提高警覺，避免同時處理多件事情或倉促行事，如邊走路邊看商店櫥窗，要留意周圍環境潛在的風險。
- \* 避免雙手都拿著東西，應經常騰出一隻手以便應變。當上落梯級、使用扶手電梯或站在行駛中的車上時，應緊握扶手。
- \* 患有認知障礙症的長者，其環境導向、判斷力均較差，亦有遊走迷路的危險。他們是跌倒的高危人士，務必由家人陪同方可外出。



## 社區支援好幫手

### 選用平安鐘/平安手機

- \* 獨居或體弱的長者宜安裝平安鐘，上廁所及浴室時也要隨身佩戴遙控掣。
- \* 護老者應恆常探訪他們以提供社交支援和保持日常聯繫。
- \* 如經常參與戶外活動的長者，可隨身攜帶手提電話或平安手機以方便聯絡二十四小時緊急支援服務。



\*長者如發現在自理及處理家務上感到吃力，應主動與家人商量；或善用社區支援服務，例如送餐、家務、陪診、暫託、日間護理等。

詳情可致電社會福利署熱線：2343 2255 查詢或瀏覽社會福利署網頁網址：<https://www.swd.gov.hk/>。

### 跌倒後的處理

- \* 一旦跌倒，先定一定神，深呼吸及保持鎮靜。
- \* 先檢視自己受傷的程度，如頭、四肢的功能是否無恙，才慢慢移動身體。
- \* 可沿着地板移到牆邊或穩固的家具（如椅、床）旁邊，慢慢扶着家具爬起來。
- \* 若不能站起，可嘗試打電話、按平安鐘、開大門或鐵閘等，並高聲呼救。
- \* 若有擦傷，應先處理傷口，並告訴家人自己曾經跌倒，如有懷疑應求診，檢查清楚。

