

# 跌倒的預防

授課計劃時間：75 分鐘  
 課堂及小組：30 分鐘  
 學習活動：30 分鐘  
 反思與自省：15 分鐘

**教學目的**

- 1) 讓照顧者認識導致長者跌倒的原因。
- 2) 討論跌倒後可能引致的殘障狀況
- 3) 介紹家居環境的安全，以預防跌倒意外的發生。

**學習目標** 於完成此課題後，學員應能夠：

- 1) 討論長者跌倒的成因及後果
- 2) 討論及正確使用家居和院舍預防跌倒的措施
- 3) 有效地作出準確的家居危機評估
- 4) 討論跌倒的正確處理法

**課程內容**

- 1) 導致長者跌倒的原因
- 2) 跌到可能造成的後果
- 3) 跌倒的評估
- 4) 預防或減少老年跌倒的措施

## 建議學習活動

| 活動             | 目的       |
|----------------|----------|
| 1. 個案研究：李婆婆跌倒了 | 討論跌倒的處理法 |
| 2. 家居危機評估練習    | 處理家居危機   |

## 教學資源清單

### 講義及筆記

| 講義/筆記 | 內容          | 用途     | 數量 |
|-------|-------------|--------|----|
| 講義    | 第十九講        | 授課講義   | 1  |
| 學習活動  | 個案研究：李婆婆跌倒了 | 小組活動   | 1  |
| 評估表   | 環境危機評估      | 照顧技巧練習 | 1  |

## 小組活動物資

| 輔助器材 | 內容 | 用途   | 數量 |
|------|----|------|----|
| 網絡視頻 |    | 小組討論 | 1  |

## 課堂評估

1. 堂上小組研究的即時回應
2. 堂上小組練習的問題、學員自我評估
3. 培訓員評估
4. 學員在反思討論的結果

## 參考資料

香港大學秀圃老年研究中心. (2001). *護老情真：護老技巧入門手冊*. 香港：香港大學出版社.

香港特別行政區政府衛生署, 長者健康服務網站. (2011). 長者保健貼士：足不可失——長者防跌小貼士. Retrieved from

[http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health\\_tips/falls.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_tips/falls.htm)

Arizona Direct Care Curriculum Project. (2011). Principles of caregiving. Retrieved from [http://www.azdirectcare.org/Training--DCW\\_Curriculum.html - APDmodule2010](http://www.azdirectcare.org/Training--DCW_Curriculum.html-APDmodule2010)

CareServe Private Duty Services.(n.d.). Caregiver training manual. Retrieved from [http://careserveprivateduty.com/files/caregiver\\_training\\_manual\\_pt\\_2.pdf](http://careserveprivateduty.com/files/caregiver_training_manual_pt_2.pdf)

CCI Voluntary Provider Training Workgroup, & California Department of Social Services. (2007). Voluntary (optional) provider training curriculum. Retrieved from <http://www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/PG3366.htm>

College, Lake Region State, & North Dakota Department of Human Services Aging Services Division. (2006). Training for caregivers of individuals with

Dementia. Retrieved from

<http://www.nd.gov/dhs/services/adultsaging/caregiver.html>

Eisai-hhc Volunteer Support Caregiver Training Program. (2000). Caring to help others: A training manual for preparing volunteers to assist caregivers of older adults. Retrieved from <http://www.caringtohelpothers.com/>

U.S. Department of Veterans Affairs Voluntary Service, & Office of Care Coordination.(n.d.). Caregiver support network: Volunteer training manual.

Washington State Department of Social and Health Services, & Aging and Long-term Support Administration. (2011). *Family caregiver handbook*.

©USC Roybal Institute

## 課程內容

### (一) 跌倒與殘障

---

#### 跌倒的原因

跌倒是與老化有關的一個最嚴重而又最常見的問題。

- 據疾病控制和預防中心的報告，每年有超過三分之一的長者（65 歲以上）有跌倒的經歷。
- 對於長者來說，跌倒是導致傷亡的主要原因之一，並且是導致非致命性傷害和受傷住院最常見的原因。

很多長者或照顧者以為跌倒純屬意外。其實，除了環境因素外，長者跌倒其實是某種潛在問題的徵狀，例如：某長者一向能夠獨自步行前往洗手間，並能在沒有督導的情況下坐上廁盆。某天她被發現跌倒，坐在地板上，無法召援。

引致這次跌倒的原因可分為：

#### 1. 外在的原因

- 泛指不安全的環境所引致的意外，如濕滑地面、不平的地面、黑暗的光線、擺放混亂的雜物等。
- 亦可能是由於環境改變，長者不熟習或未能適應轉變。例如：遷往新居；新遷入老人院舍或醫院；家中家具位置的移動。

#### 2. 內在的原因

- 指長者本身因老化引致步履不穩定，平衡不良。
- 或是長者患有疾病但未被察覺，如小中風，引致短暫性失去知覺而跌倒。
- 長者亦可能受藥物的影響而跌倒。

## 跌倒的因素

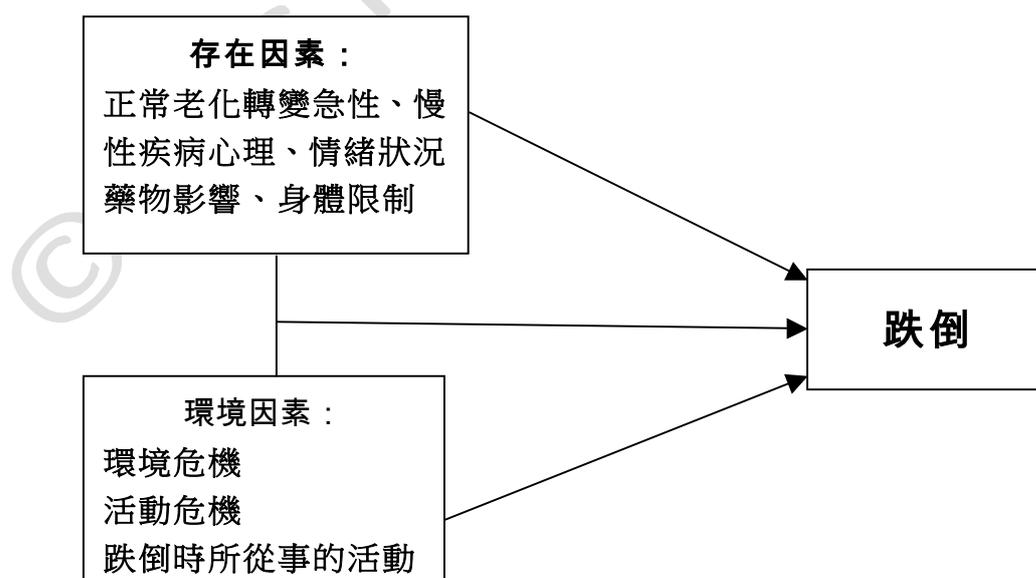
| 外在因素  |  |
|-------|--|
| 1. 環境 | 1) 室內燈光不足<br>2) 浴室或樓梯缺少扶手的安置<br>3) 廁所座椅過低<br>4) 重複性花紋過多的地毯，影響感官空間的定向感<br>5) 地面不平<br>6) 地毯鬆脫<br>7) 不穩固的傢具<br>8) 地面濕滑<br>9) 傢具位置經常變換<br>10) 室內障礙物過多<br>11) 扶手設計不良<br>12) 扶梯(電梯)設計不好<br>13) 人多進出的地方 |
| 2.    | 轉換新環境，例如：搬家、轉院、換房  |
| 3.    | 助行不適當或功能不當   |
| 4.    | 陽光刺眼   |
| 5.    | 活動類型，例如：走路、上落樓梯、床上轉身   |

| 內在因素        |  |
|-------------|--|
| 1. 與老化有關    | 1) 視力的減退(白內障、視野縮小、適應力變差)<br>2) 姿位性低血壓<br>3) 感官知覺變遲鈍<br>4) 聽力減弱<br>5) 平衡功能漸失<br>6) 肌肉緊張增加<br>7) 中樞神經對知覺刺激(接受)的處理能力降低<br>8) 反應時間增長   |
| 2. 與生理、健康有關 | 1) 心肺功能受損(充血性心衰竭、心律不整、慢性肺部疾病)<br>2) 精神狀況轉變 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 精神混亂</li> <li>• 神志不清</li> </ul> 3) 足部問題(繭、弓形足、腳趾甲過長、不合腳的鞋子)<br>4) 藥物 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 利尿藥</li> </ul> |

|    |   |
|----|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 抗抑鬱藥</li> <li>• 安眠藥</li> <li>• 降血壓藥</li> </ul> <p>5) 酒精、毒品用量過多</p> <p>6) 營養不良</p> <p>7) 脫水</p>   |
| 3. | 與疾病、殘障有關  |
|    | <p>1) 疾病</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 中風</li> <li>• 心臟病</li> <li>• 帕金森症</li> </ul> <p>2) 認知能力失調 (缺乏安全警覺)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 癡呆症</li> <li>• 抑鬱</li> <li>• 焦慮及恐懼</li> </ul> <p>3) 骨骼肌肉的疾病:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 關節炎及關節變型</li> <li>• 骨質疏鬆症</li> <li>• 肌肉病變</li> <li>• 曾經做過關節置換術</li> </ul> <p>4) 失明</p> <p>5) 聽覺功能受損</p> |

表一：導致長者跌倒的因素

因此，引致跌倒的成因實在是多元化的。



圖二：引起跌倒的成因

## 課程內容

### (二) 跌倒可能造成的後果

#### 生理上

1. 受傷、住院甚至意外死亡。
2. 骨折：通常為髌骨、脛骨、盆骨、肋骨、撓骨骨折  
(注意：患有骨質疏鬆症的長者，可能不需要實際跌倒在地上，只是跌倒的衝力便足以令她的盤骨折斷)
3. 跌倒後骨折雖然已經治療康復，但步履可能會變得不穩及難於平衡身體，以致步行在在困難
4. 身體殘障
5. 需使用助行工具
6. 因腦震盪導致暈眩及痛楚
7. 潛在疾病復發，例如：輕微中風，引致失去知覺及下肢無力。
8. 睡眠失調
9. 失去自我照顧能力
10. 為防再次跌倒，刻意減少活動，使活動能力愈來愈差

#### 心理上

1. 抑鬱，對自己的殘障感到不開心
2. 精神緊張、恐懼及焦慮，害怕再跌倒，甚至拒絕步行
3. 倚賴，自覺缺乏自我照顧能力

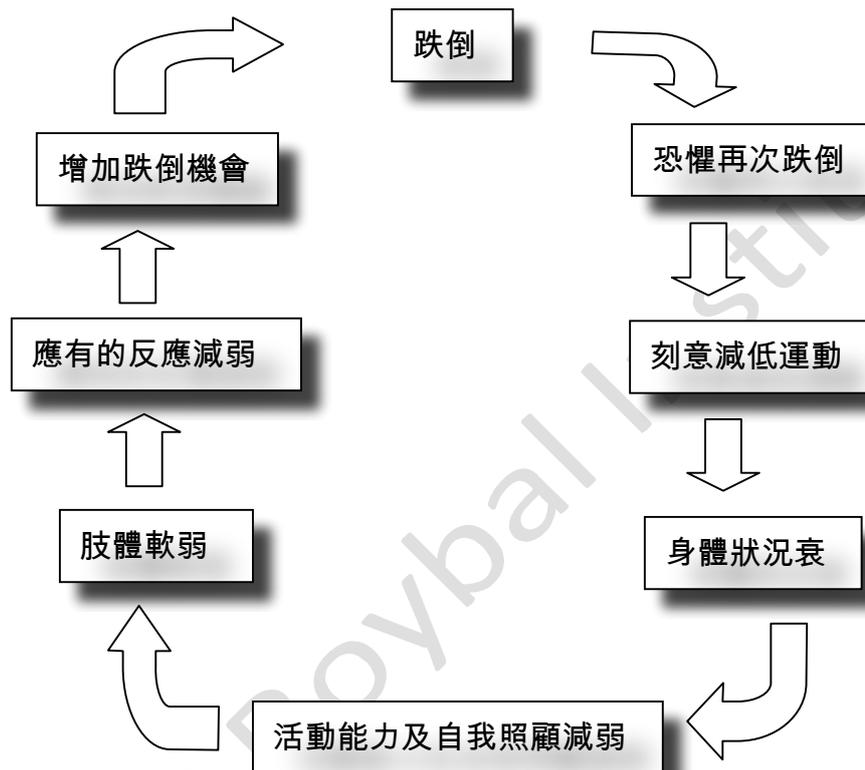
#### 社交上

社交圈子縮窄，變得孤獨

#### 財政上

1. 因接受治療而增加開支
2. 入住老人院
3. 需要購買復康用具，如助行器、輪椅

長者可能因一次跌倒引致永久活動能力下降，不能自我照顧。通常跌倒多是會重覆發生的。



三：跌倒的惡性循環圖

## 課程內容

### (三) 跌倒評估

正如上述引致跌倒的原因是複雜的，故此，整體的跌倒評估很重要，這評估主要是協助找出原因，並加以糾正，以防再次跌倒。

全面的評估包括：

- 病歷
- 身體檢查
- 活動能力評估
- 環境危機評估
- 診斷性的測驗

#### 照顧貼士

1. 這些評估應由專業醫護人員施行
2. 照顧者可協助提供有關長者的資料及意外發生的情況，包括：
  - 事發長者的徵狀，例如：頭暈、心跳、氣促、神智不清，失去知覺、抽搐、大小便失禁、嘔吐。
  - 過去一年內有否跌倒記錄
  - 跌倒地點
  - 跌倒時所從事的活動
  - 跌倒的時間及躺臥在地上的時間
  - 跌倒所引致的損傷

## 課程內容

### (四) 預防或減少長者跌倒的措施

現時有不少的照顧者可能正採用約束衣來預防長者跌倒，其實這並非最佳辦法，外國一些地方甚至已經禁用。預防或減少長者跌倒的措施，還有其他方式可選擇，照顧者不要一旦覺得長者有機會跌倒，就認為應該約束他才能確保安全。

最好的預防跌倒方法就是與長者作一次完整評估，及瞭解整個環境對長者生活的影響。

#### 照顧貼士

1. 不要隨便使用約束衣，以免造成長者的恐懼
2. 正確的預防方法是**危機的重整**
  - 依據專業醫護人員的評估找出原因，並加以糾正，如藥物處理，急性或慢性疾病的治療
  - 依據環境危機評估結果，把起居環境改善，達至安全居室的目標。

#### 照顧目標

1. 清除室內外通道的障礙物
2. 長者能使用適當的輔助用具活動或轉位

#### 措施

1. 評估長者步行的情況、平衡感和會引致跌倒的危險因素，並尋求專業人士，如醫生、物理治療師或職業治療師的協助和指導改進措施。

#### 醫生

- 為長者進行跌倒風險評估（包括病歷、身體檢查等），找出引致跌倒的風險或原因，對症下藥。
- 檢查視力及跟進眼疾

- 檢視藥物所引起的副作用，從而作出改善（如更改藥物）<sup>1</sup>
- 評估長者的精神情況
- 按情況需要，轉介至專家跟進處理

### 物理治療師

- 評估長者的身體活動能力、肌肉力量
- 指導長者運動，以強化肌力，矯正姿勢，增強關節功能及改善下肢力量，促進平衡。
- 處方合適的助行器。
- 為失禁者知道盤骨底肌運動，以控制病情。

### 職業治療師

- 評估長者的身體功能，檢視日常生活模式和起居習慣等以找出需改善之處。
- 按個別需要安排家居探訪，實地評估家居環境及提出改善建議。
- 指導使用輔助器具，如浴缸板、長柄輔助器、關節保護褲。
- 教導護老者協助長者轉移及扶抱技巧。

### 營養師

- 檢討日常飲食和提供指導，以維持強健的體魄及預防骨質疏鬆症。

## 2. 加強長者及照顧者的教育，指導跌倒的預防方法

### 自理，家務要穩

#### • 身體動作

不應高估自己的能力，轉換姿勢時，動作宜慢不宜快（如起床、站起來）；特別要確保如果長者有能力，要緩慢地上下樓梯。

一些要求一定平衡力的動作，例如穿褲子，不宜站著做。

#### • 減輕體力消耗，多坐少站

坐下做家務，例如燙衣服、預備飯菜等；

安排交替進行輕省及粗重的家務，減少體力透支；

物品要容易提取：放在合適的位置（如肩至腰高度），尤其是常用的流動電話、皮包、鑰匙和衣服等。

#### • 避免經常舉高蹲低

#### • 避免高危動作，有需要就請別人幫忙

<sup>1</sup> 特別是止痛藥、安眠藥、抗焦慮藥物、抗過敏藥(例如 Benadryl)

- **善用輔助工具：**
  - (a) 長柄取物夾、長柄鞋抽和穿襪器；
  - (b) 助行器：助行架、四爪叉、拐杖；通常把助行器放在椅子旁邊，便於起身行走。
  - (c) 髖關節保護褲：一旦跌倒可以降低骨折的風險。
  - (d) 如有必要，戴上眼鏡
- **限制長者的酒精攝入量**
- **在躺下五分鐘以上再起身時，需要測量血壓和脈搏。**

### 外出時提高警惕

- 避免一心二用或太匆忙
- 上落人行道、扶手電梯等要特別小心
- 經常騰出一隻手以便應變
- 如果人行道上太滑，讓長者走在草地上
- 如若地上結冰，在地上撒上鹽，降低長者在外出時跌倒的危險。

### **3. 協助長者穿著大小適中的衣物**

#### 衣物

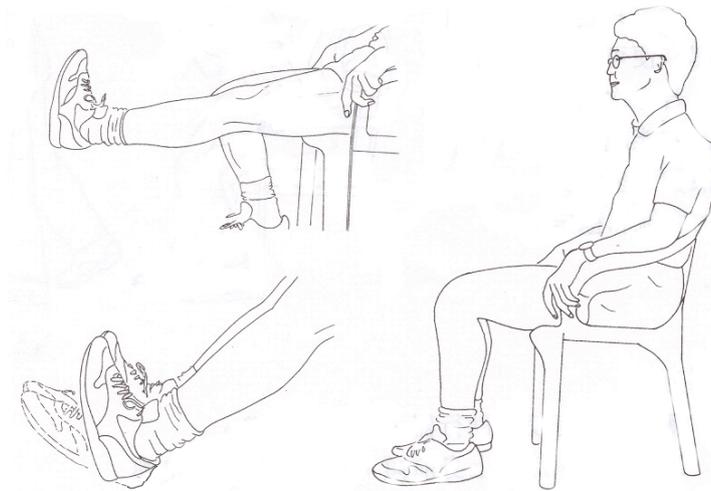
- 要稱身，不宜太長太闊
- 要易於穿脫（尤其是失禁者的褲子）
- 避免讓長者穿太長的睡衣

#### 鞋履

- 尺碼要舒適且合適
- 鞋子一定要是平跟的
- 鞋底採用較硬及防滑物料
- 如鞋底已磨到光滑，便應更換
- 不應穿拖鞋或只穿襪出外
- 確保鞋帶綁妥，或穿有“方便鞋”設計的鞋子（如用魔術貼、拉鍊）

### **4. 加強長者的體能活動**

- 可求助於專業物理治療師，指導特別強健肌肉、關節、平衡及協調的運動。
- 照顧者亦可鼓勵長者多作適合長者的活動，如：太極、游泳等，以強化體能。



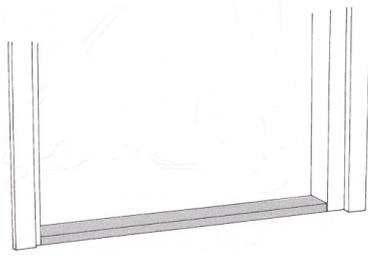
- 長者當坐上一段時間後，站起來想開步時每每有種力不從心的感覺，尤以退化的關節最明顯；可以嘗試在站立前蹬直幾下膝關節和活動足踝，以作熱身。

5. 評估及減低環境造成的身體活動或視覺上的障礙。採取環境改善措施，能夠讓長者自在的活動

#### (1) 地板



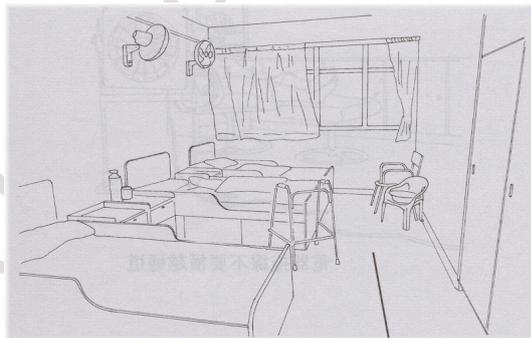
- 地板材質應以防滑為首選，舊有建材可考慮使用化學處理以增加地板磨擦力。
- 需要打蠟的地板，應使用防滑地蠟。
- 室內各處最好是同一平面，如果無可避免的有高低落差時，應設計對比顏色來區分，或在高低界面處貼上鮮明色帶提示使用者。



- 室內盡量少用門檻，其高度好低於一英寸，顏色亦要與地板不同。

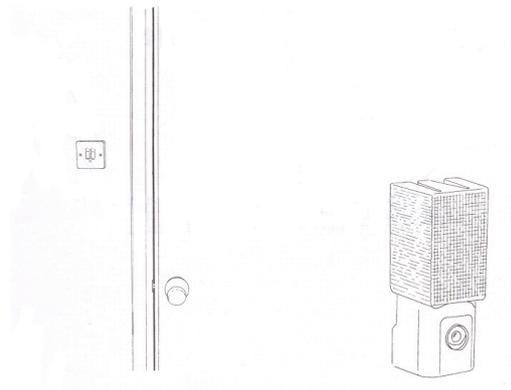


- 濺濕了的地面要立刻抹乾。



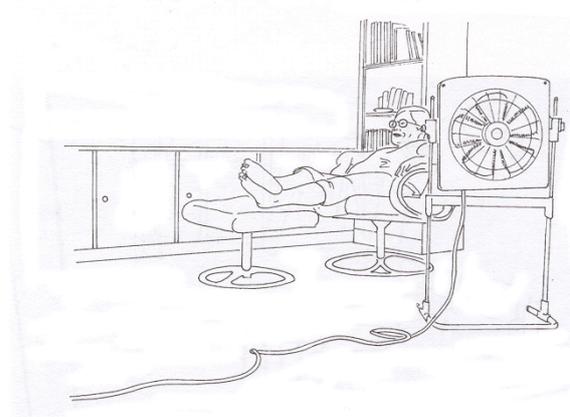
## (2) 房間燈光

- 長者需要充足、柔和不刺眼的光線；改善昏暗環境，最簡單的方法就是換上較強力的燈泡或光管，並加上燈罩。
- 暗淡的環境容易被家具物件絆倒。



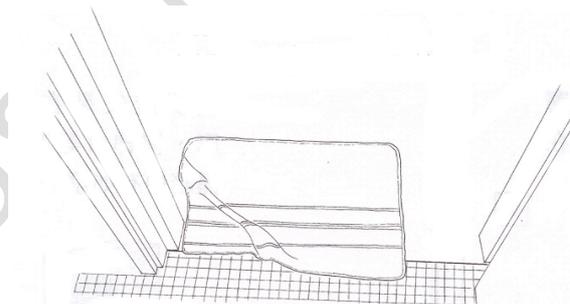
### (3) 插頭

- 插頭應安裝在適當的位置
- 夜明安裝在通道走廊、樓梯口等地方，在黑暗中有如燈塔一樣。



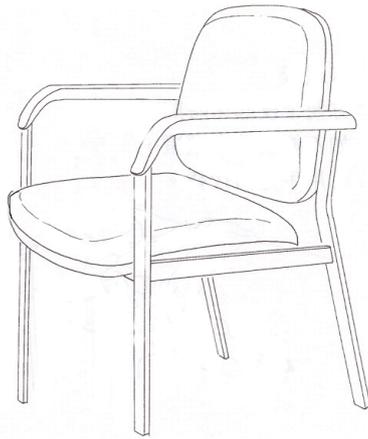
### (4) 電器

- 電器拖線不要橫越通道



### (5) 地氈

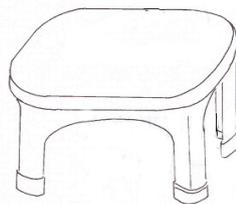
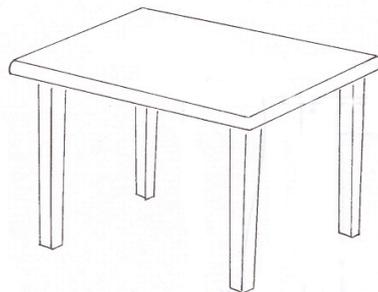
- 要平放，皺摺則容易絆倒。
- 宜用膠防滑墊，不宜使用布或軟身地氈。
- 修理磨損、或裂開的地毯，粘貼、或是釘住捲曲的地氈邊角或邊緣；
- 在小張地毯下放置防滑墊，或把移走。



## (6) 家具

### (a) 椅子

- 穩固，不易翻倒；
- 合適高度，坐著時雙腳可平放地上；
- 足夠承托力的坐墊
- 有長扶手，可輔助站立和坐下；
- \*容易凹陷的梳化不適合長者，因站起時會造成困難。



### (b) 茶几/ 矮凳

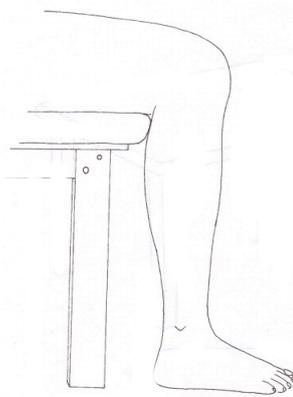
- 視野縮窄了的老人家，對一些低矮的家具未必容易察覺到，所以茶几、凳仔等切勿放在通道；
- 而購買時，應選擇一些和地板不同顏色的。



## (7) 睡房

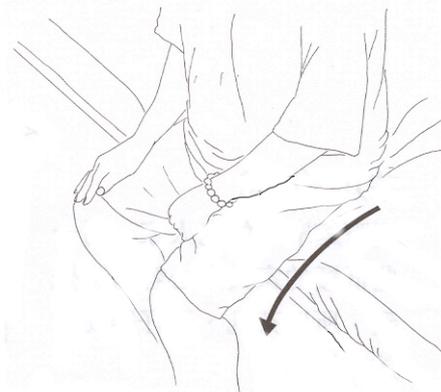
### (a) 床頭燈

- 方便半夜起床時照明。如不能安裝床頭燈，可用手電筒代替。



### (b) 床的高度

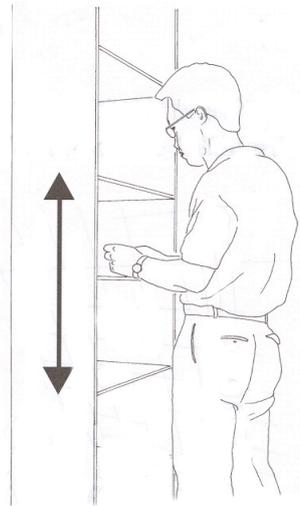
- 確保長者的床的高度以坐著時雙腳可平放地為準，讓其能夠輕易從床上站起。一般約十八英寸。
- 床邊的墊子可以幫助減輕長者滾下床造成的傷害。



### (c) 床墊

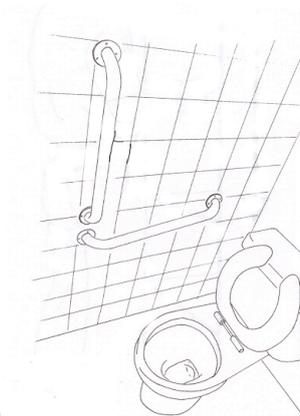
- 要有足夠承托力；太厚和太軟的床墊除了對脊椎健康不利外，轉身和坐起會較吃力，若費太多氣力才能起床，會影響步行，而坐在床

邊亦容易滑下。



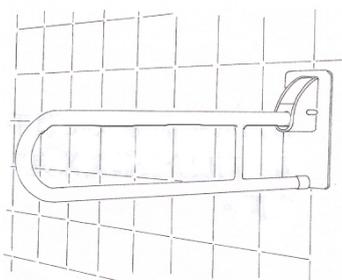
#### (8) 廚房

- 常用的物品應放在順手位置，高度介於髖關節與肩之間。
- 經常保持地面乾爽。
- 去水盆經常濺濕的地方可鋪上防滑膠墊，防止濕滑。

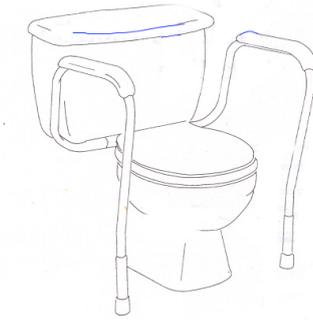


#### (9) 廁所

- 扶手可幫助站起和坐下，減少危險。不同類型的扶手適合不同的環境。
- 直立和橫向的固定扶手



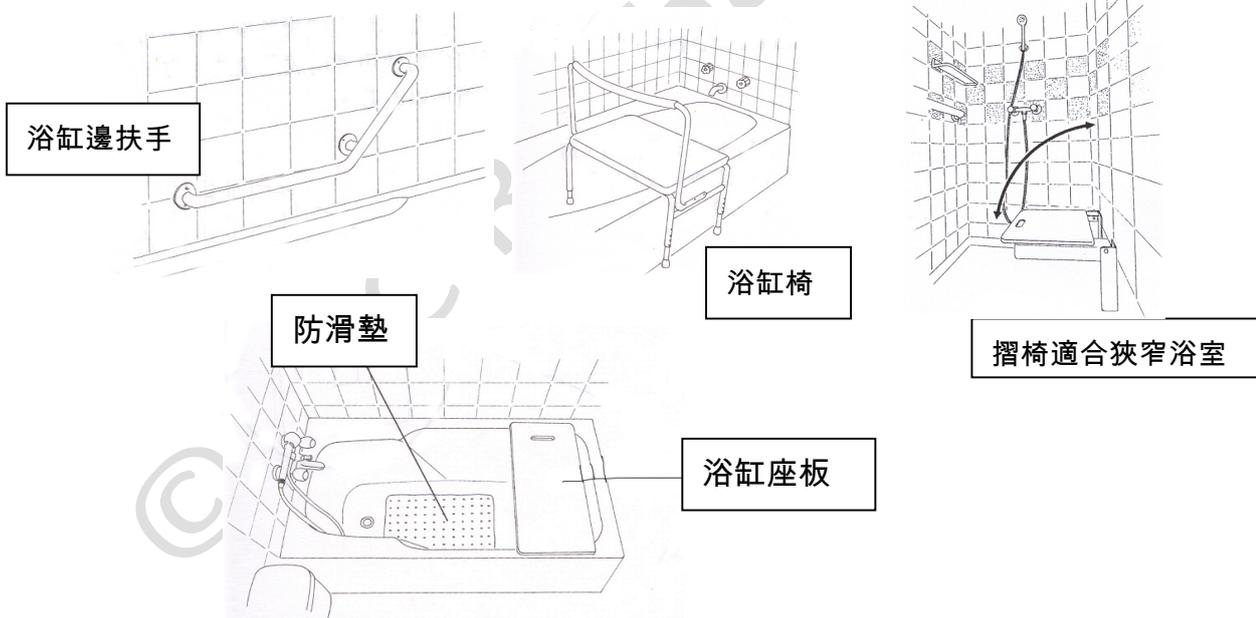
- 活動扶手可以摺起，節省空間



- 廁邊扶手鑲在座廁上，容易安裝



- 加高座廁，方便站起和坐下



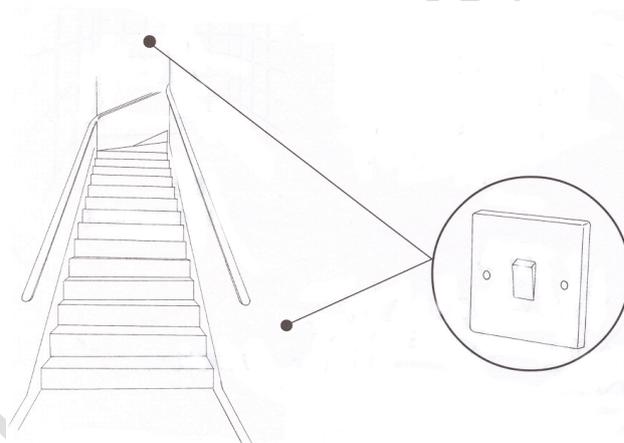
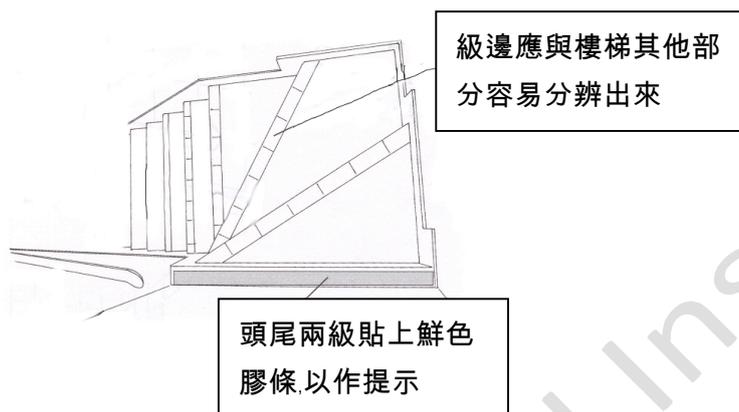
#### (10) 浴室

- 確保浴室沒有過度溢出的水漬、地上沒有垃圾；
- 在浴盆、或是淋雨間地面安裝防滑道、防滑墊；
- 不能久站的長者，可安裝座板、摺椅及浴缸椅以便坐著洗澡，減少滑倒危險。

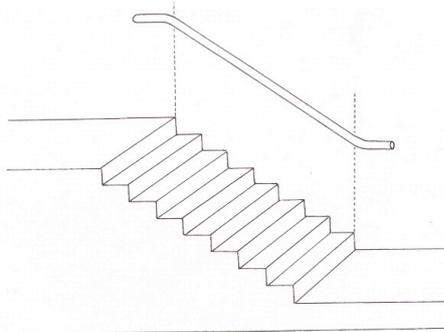
- 避免使用會導致地滑的沐浴油；如有可能，把塊狀的肥皂換成固定在牆上的取沐浴乳器。

### (11) 樓梯

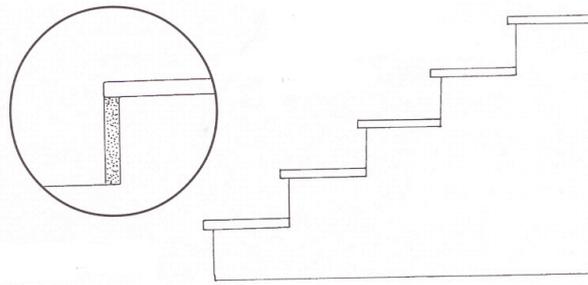
- 假如不幸在樓梯跌倒，後果可能非常嚴重，任何會對使用者構成危險的地方，必須加以改善。
- 樓梯需要充足照明，而兩頭都應該設有燈掣，方便進出時開關。
- 在臺階邊緣貼上鮮豔的顏色，易於與分辨。



- 樓梯兩旁應有穩固扶手，樓梯兩段也應設有燈掣。



- 扶手的兩端應該比樓梯長些，增加上落時的安全。



- 有凸邊的梯級容易絆倒長者，尤其中風後足踝活動不良的人士。
- 補救辦法可填上木板
- 鋪有地氈的樓梯，如發現地氈皺起，必需拉平。
- 破梯級要盡快修理。

#### (12) 通訊設備

- 確保電話放置在長者床邊或凳子邊易於接觸到的地方；
- 給長者配置一個無線電話，供長者跌倒時打電話求助；
- 凳子、床邊、廁所邊可以安裝警鈴，以防長者在無人看護的情況下起身時跌倒。

#### 6. 快速應對跌倒：

- (a) 如果長者開始摔倒，試著把他輕輕的放倒在地上，在這個過程中不要傷害自己。
- (b) 當你在查看受傷情況時，保持長者靜止不動。
- (c) 如果長者已經摔倒在地上：
  - 詢問長者是否認為自己能夠安全地站起來；
  - 如果長者已經無法回應，立即撥打 911；
  - 如果長者能夠回應，不要立即搬動他 / 她。檢查流血情況，讓他 / 她盡量舒適地躺在地上，但確保不要移動任何可能產生影響的身體部位；
  - 撥打 911，護理人員在到達時會衡量傷亡情況。
  - 如果長者住在老人院等環境，應立即通知監護者和督導。

## 學習活動(一)

### 個案研究：李婆婆跌倒了！

李婆婆今午感到天氣和暖，正好沐浴。女兒今午休假在家，正在看電視，與女兒打過招呼後，便獨自進入浴室。女兒看電視正入神，不覺時間溜走；節目完畢後，伸個懶腰才發現母親仍未出來。於是叩門詢問，但只聽到水聲不見回應，慌忙下推門進入，見到李婆婆跌坐在地上，失去知覺。女兒大驚，手足無措，不知如何處理才好。

培訓員請學員分組討論：假如你是李婆婆的女兒(照顧者)，你會：

- (a) 如何處理李婆婆？
- (b) 如何求救？
- (c) 如何提供資料給醫護人員作診斷？

於討論後請各組匯報，培訓員帶出跌倒的家居處理及鼓勵學員依據自己的經驗作出分享、引證。

## 學習活動(二)

### 環境的潛在危機評估表

以下為一些基本提示，培訓員亦可根據〈參考資料(二)：導致長者跌倒的因素〉提示照顧者

培訓員請學員分組，每組給予照片一套(家居或院舍)，請組員就照片的環境依指示作評估，並請學員提出改善的措施。

#### 一般環境

1. 照明是否足夠?  
扶手是否足夠?
3. 地毯是否容易移動? 是否容易令人絆倒?
4. 電線是否會令人絆倒?
5. 腳鴛會否令人絆倒?
6. 通道是否有雜物阻塞?
7. 傢俱擺設會否令容易絆倒?

#### 廚房

1. 地上有否洗潔精或水?
2. 電線是否會令人絆倒?
3. 地毯是否容易移動? 是否容易令人絆倒?
4. 鞋底是否防滑?
5. 食物存放的位置是否高?
6. 梯級/門欖

#### 浴室

1. 扶手是否足夠?
2. 廁板是否穩固?
3. 浴缸是否有防滑墊?
4. 照明是否足夠?
5. 水龍頭高度是否過高?

#### 睡房

1. 床的高度是否合適?
2. 床的位置是否容易令人絆倒?
3. 地毯是否容易移動? 是否容易令人絆倒?
4. 照明是否足夠?

## 跌倒預防

---

**目的：** 在下課前以 15 分鐘回顧本講要點，總結課堂體驗。

- 過程：**
1. 4-6 名照顧者一組，每組各選一人擔任帶領者
  2. 小組討論前，大家安靜下來，各自反思以下《反思話題》
  3. 每組分別討論《反思話題》，各組可負責不同的話題
  4. 各組輪流由帶領者向全體匯報，及向其他小組作出回應  
可選擇下列兩種形式進行：  
(i) 按組別輪流匯報所有話題，別組作出回應；或  
(ii) 按不同話題，每組輪流匯報及回應
  5. 培訓員就剛才照顧者的匯報及回應，整合成重點和總結

**反思課題：**

1. 長者跌倒是否純屬「不小心」，有甚麼原因引起跌倒的意外？
2. 「跌倒」會對長者「身心、社交」做成甚麼不良影響？

### 本講要旨

長者跌倒的原因是多元化的，照顧者應對長者作全面評估，再採取正確預防措施，以防止跌倒的發生。