



預防跌倒

对长者的危险因素



生理因素

- 与自然衰老过程和健康状况相关—有些是无法改变，但有些是可以预防或补偿
 - 行动不方便
 - 高龄
 - 性别 - 女性风险较高
 - 慢性病、残疾和急性疾病



行为因素

- 包括个人的行为、情绪或选择：
 - 以前的跌倒事故
 - 害怕跌倒
 - 药物、增加跌倒风险的药物
 - 过量饮酒
 - 有风险的行为
 - 缺乏运动
 - 鞋类
 - 衣服
 - 辅助器具的使用方法
 - 营养不良或缺水
 - 睡眠不足



社会因素/
经济因素

- 社会因素：**
 - 缺乏社交网络支持、交通、语言障碍、文化和种族
- 经济因素：**
 - 低收入 = 无法获得医疗服务; 较易接触不安全的环境、疾病和危害健康的习惯、肌肉无力或健康状况不佳; 无法负担适当的鞋, 辅助设备和房屋维修



环境因素

- 家居危险
- 社区危险
- 公共场所危险
- 楼梯

預防跌倒

一个适合老年人的快速综合模型



- 成功的跌倒和受伤预防行动需要所有参与者（客户、员工和辅导员）利用自我学习的策略来支持和保持行为改变

• 預防跌倒的目的:

- 提高对预防跌倒这一问题的性质和重要性的认识
- 提高预防跌倒是可能的认识
- 促进学习有效的预防跌倒策略



- 一些有助于防止跌倒和受伤的设备：个人电子警报器和 ID 手环、行动辅助工具、浴室和卧室辅助工具、臀部保护器



- 学习和适应有关环境危害是降低跌倒风险的策略
- 降低跌倒风险的地点和建议：室内、室外、公共场所、照明、地板、楼梯



• 体育活动：降低在社区居住的长者跌倒的风险

- 专注于平衡、步态、肌肉力量、灵活性、耐力或协调性的训练

• 社交活动：众所周知，保持社交联系可以提高生活质量和健康

- 衣服：**应该相对宽松且易于穿上脱下——这样有助于防止穿衣时失去平衡
- 鞋子：**应该合脚



良好健康管理的策略包括：

年度医疗评估、视力测试、药物审查和修改；转介给适当的专家或者其他医疗保健专业人士；良好的睡眠习惯；维生素D和钙补充剂；健康的营养和水分；慢性病自我管理



United Way
British Columbia

Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island

SOUTH VANCOUVER
NEIGHBOURHOOD
HOUSE

Vancouver
Coastal Health

CITY OF
VANCOUVER



預防跌倒

适合长者的运动

空气中的字母

*增加脚和脚踝的力量

1. 用一条腿在空中画一个字母“A”，然后休息。
2. 用另一条腿重复上述步骤，然后休息。
3. 继续下一个字母并尝试完成整个字母表。



侧举腿

力量与平衡训练

*改善平衡

1. 站在椅子后面，双脚稍微分开。
2. 慢慢地将腿抬起到一侧，然后慢慢放下。每条腿重复 10-15 次。



从脚跟到脚趾行走

*增强腿部力量

1. 将右脚放在左脚前面，使右脚脚后跟接触左脚脚趾顶部。
2. 将左脚移到右脚前面，将重量放在脚后跟上，然后将重心转移到脚趾上。再用左脚重复该步骤。
3. 使用以上这种方式行走20步。



抬高后腿

*增加下半身和下背部的力量

1. 站在椅子后面，双手放在椅子上，慢慢抬起一条腿。保持 1 秒钟，然后轻轻放下腿
2. 每条腿重复 10 次。

弓步

*增强肌肉并纠正不平衡

1. 站在柜台旁边。单腿向前迈出一步（保持双腿弯曲）。
2. 回到起始位置。做 5 次。交换方向并重复另一条腿。



原地踏步

*改善平衡

1. 站在柜台前，用双手握住。
2. 原地行进10秒。休息。
3. 再重复 10 秒钟。



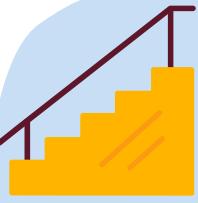
預防跌倒

房屋内的危险位置和给长者的提示



门

- 确保门的阻力最小



楼梯

- 几何形状：所有台阶应具有相同的高度和宽度
- 能见度：楼梯顶部和底部安装灯开关
- 扶手：易于抓握，应延伸至第一个和最后一个台阶之外



灯光

- 适合弱视人士
- 无眩光
- 易于操作的开关，包括触摸灯、夜灯和运动检测灯
- 确保所有入口光线充足



卫生间

- 在淋浴间、浴缸和厕所旁 安装扶手



家具

- 家具应该稳定且合适的高度



路径/走道/地板

- 应保持水平且没有障碍物或滑倒危险
- 地板也应该防滑



United Way
British Columbia

Working with communities in BC's
Interior, Lower Mainland, Central
& Northern Vancouver Island



SOUTH VANCOUVER
NEIGHBOURHOOD
HOUSE

