



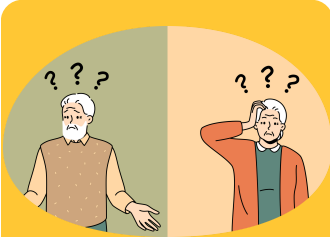
預防跌倒

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

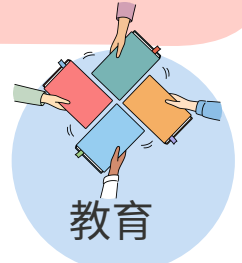


行为

- 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

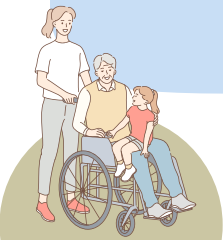
• 预防跌倒的目的:

- 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



教育

- 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



设备

- 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



环境

• 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



活动

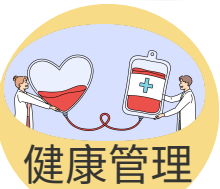
- 衣服：应该相对宽松且易于穿上脱下——这样有助于防止穿衣时失去平衡
- 鞋子：应该合脚



衣服/鞋子

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



健康管理



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。

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。

侧举腿

*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。

力量与平衡训练

弓步

*增强肌肉并纠正不平衡

1. 站在柜台旁边。单腿向前迈出一大步（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。

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。

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。



United Way
British Columbia

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



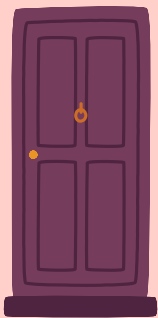
SOUTH VANCOUVER
NEIGHBOURHOOD
HOUSE





預防跌倒

房屋內的危險位置和給長者的提示



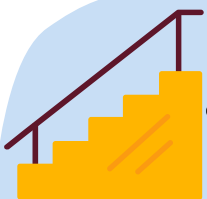
門

- 確保門的阻力最小



衛生間

- 在淋浴間、浴缸和廁所旁 安裝扶手



樓梯

- 幾何形狀：所有台階應具有相同的高度和寬度
- 能見度：樓梯頂部和底部安裝燈開關
- 扶手：易于抓握，應延伸至第一個和最後一個台階之外

家具



- 家具應該穩定且合適的高度



燈光

- 適合弱視人士
- 無眩光
- 易于操作的開關，包括觸摸燈、夜燈和運動檢測燈
- 確保所有入口光線充足

路徑/走道/地板



- 應保持水平且沒有障礙物或滑倒危險
- 地板也應該防滑



United Way
British Columbia

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



SOUTH VANCOUVER
NEIGHBOURHOOD
HOUSE

