



# 預防跌倒

## 對長者的危險因素



生理因素

- 與自然衰老過程和健康狀況相關—有些是無法改變，但有些是可以預防或補償
  - 行動不方便
  - 高齡
  - 性別 - 女性風險較高
  - 慢性病、殘疾和急性疾病



行為因素

- 包括個人的行為、情緒或選擇：
  - 以前的跌倒事故
  - 害怕跌倒
  - 藥物、增加跌倒風險的藥物
  - 過量飲酒
  - 有風險的行為
  - 缺乏運動
  - 鞋類
  - 衣服
  - 輔助器具的使用方法
  - 營養不良或缺水
  - 睡眠不足



社會因素/  
經濟因素

- **社會因素：**
  - 缺乏社交網絡支持、交通、語言障礙、文化和種族
- **經濟因素：**
  - 低收入 = 無法獲得醫療服務; 較易接觸不安全的環境、疾病和危害健康的習慣、肌肉無力或健康狀況不佳; 無法負擔適當的鞋, 輔助設備和房屋維修



環境因素

- 家居危險
- 社區危險
- 公共場所危險
- 樓梯

# 預防跌倒

一個適合老年人的快速綜合模型



- 成功的跌倒和受傷預防行動需要所有參與者（客戶、員工和輔導員）利用自我學習的策略來支持和保持行為改變



- **預防跌倒的目的：**

- 提高對預防跌倒這一問題的性質和重要性的認識
- 提高預防跌倒是可能的認識
- 促進學習有效的預防跌倒策略



- 一些有助於防止跌倒和受傷的設備：個人電子警報器和 ID 手環、行動輔助工具、浴室和臥室輔助工具、臀部保護器



- 學習和適應有關環境危害是降低跌倒風險的策略
- 降低跌倒風險的地點和建議：室內、室外、公共場所、照明、地板、樓梯



- **體育活動：降低在社區居住的長者跌倒的風險**

- 專注於平衡、步態、肌肉力量、靈活性、耐力或協調性的訓練

- **社交活動：眾所周知，保持社交聯繫可以提高生活質量和健康**

- **衣服：**應該相對寬鬆且易於穿上脫下——這樣有助於防止穿衣時失去平衡
- **鞋子：**應該合腳



良好健康管理的策略包括：

年度醫療評估、視力測試、藥物審查和修改；轉介給適當的專家或者其他醫療保健專業人士；良好的睡眠習慣；維生素D和鈣補充劑；健康的營養和水分；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

## 適合長者的運動



### 空氣中的字母

\*增加腳和腳踝的力量

- 用一條腿在空中畫一個字母“A”，然後休息。
- 用另一條腿重複上述步驟，然後休息。
- 繼續下一個字母並嘗試完成整個字母表。



### 抬高後腿

\*增加下半身和下背部的力量

- 站在椅子後面，雙手放在椅子上，慢慢抬起一條腿。保持1秒鐘，然後輕輕放下腿
- 每條腿重複10次。

### 側舉腿



### 力量與平衡訓練

\*改善平衡

- 站在椅子後面，雙腳稍微分開。
- 慢慢地將腿抬起到一側，然後慢慢放下。每條腿重複10-15次。



### 弓步

\*增強肌肉並糾正不平衡

- 站在櫃檯旁邊。單腿向前邁出一步（保持雙腿彎曲）。
- 回到起始位置。做5次。交換方向並重複另一條腿。

### 從腳跟到腳趾行走



\*增強腿部力量

- 將右腳放在左腳前面，使右腳腳後跟接觸左腳腳趾頂部。
- 將左腳移到右腳前面，將重量放在腳後跟上，然後將重心轉移到腳趾上。再用左腳重複該步驟。
- 使用以上這種方式行走20步。



### 原地踏步

\*改善平衡

- 站在櫃檯前，用雙手握住。
- 原地行進10秒。休息。
- 再重複10秒鐘。



# 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



## 洗手間

- 在淋浴間、浴缸和廁所旁 安裝扶手

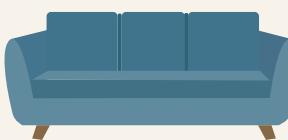
## 樓梯

- 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：易於抓握，應延伸至第一個和最後一個台階之外



## 燈光

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



## 家具

- 家具應該穩定且合適的高度



## 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

