

小心跌倒。



跌倒是可以預防的！
老人預防跌倒手冊。



2004年南澳州政府出版：

Stay on Your Feet - Adelaide West

澳洲聯邦政府2010年出版：

小心跌倒，跌到是可以預防的！老人預防跌到手冊。

澳洲聯邦政府2012年修訂及再版：

小心跌倒，跌到是可以預防的！老人預防跌到手冊。

ISBN: 978-1-74241-485-0

Online ISBN: 978-1-74241-486-7

Publications Approval Number: D0323

版權聲明：

印刷刊物

© Commonwealth of Australia 2011

版權所有。可以不作修改複印本刊物的全部或部份作為個人使用，或作為機構的內部使用，如果您是機構的成員；但您或機構不可使用複製品作任何商業用途，並須保留本版權通知及所有的免責聲明作為複製品的一部份。除1968年版權法案批准或容許的使用權之外，所有其他的權利亦獲得保留；未經聯邦政府的特定書面許可，不得以任何方式（電子或其他方式）複製本刊物的全部或任何部分。有關複製及權利的要求及查詢可以寄到：Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601，或發電郵至 copyright@health.gov.au。

互聯網站

© Commonwealth of Australia 2011

版權所有。可以不作修改下載、展示、打印或複印本刊物的全部或部份作為個人使用，或作為機構的內部使用，如果您是機構的成員；但您或機構不可使用複製品作任何商業用途，並須保留本版權通知及所有的免責聲明作為複製品的一部份。除1968年版權法案批准或容許的使用權之外，所有其他的權利亦獲得保留；未經聯邦政府的特定書面許可，不得以任何方式（電子或其他方式）複製本刊物的全部或任何部分。有關複製及權利的要求及查詢可以寄到：Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601，或發電郵至 copyright@health.gov.au。

National Library of Australia Cataloguing-in-Publication 編目

書名：小心跌倒，跌到是可以預防的！老人預防跌到手冊。

主題：老年人跌倒（意外）

其他作者/投稿人

Dewey Number: 613.0438099423

2008年澳洲聯邦政府版權所有，複印須獲得許可。

由以下項目團隊編訂：‘Stay on Your Feet - Adelaide West’ 2002-2004 (Michele Sutherland, Megan Watson and Pamela Dean) and the National Ageing Research Institute (Dr Keith Hill, Freda Vratsidis and Dr Lindy Clemson, Advisor, University of Sydney)，資料來自“Helpful Home Front Hints”，該小冊子專為 Department of Veterans’ Affairs 編訂。Stay On Your Feet® 現時是 Department of Health WA 的一個註冊商標。

圖像及標題的複製，已獲以下團體的許可：

- SA Health
- Rheumatology Unit, Royal Adelaide Hospital, Adelaide, SA
- Stay On Your Feet – Adelaide West, SA
- Queensland Health

目錄

簡介	2
手冊使用指南	3
避免跌倒	
如何降低您個人的風險因素	4
健康問題	5
保持您的活動力	7
藥物	8
保持最佳視力	9
徹底避免跌倒 - 雙腳及鞋類	10
如何處理擔心跌倒的焦慮	11
打造避免跌倒的生活環境	
降低您的環境風險因素	12
您的住家以及庭園	13
打造更安全的住家及居家環境	14
蓋屋或翻修前的事先計劃	19
預防萬一...	
如何降低傷害	20
擬訂求助計劃	22
了解如何自行從地板上起身	24
了解如何安全幫助跌倒的人起身	26
總結、聯絡機構、筆記以及計劃	
主要訊息	28
聯絡機構	29
筆記頁	30
我的應變計劃 - 萬一不幸跌倒了	32

簡介

任何人都可能會滑倒、絆倒、跌倒，隨著人年紀漸長，意外就更容易發生，原因是老年人更容易受傷。

大家經常把跌倒看作「上了年紀的關係」或者「只是一時未留意」而草草了事，但它們通常是潛在問題的警告信號。因此萬一不幸跌倒，請諮詢您的醫生，這一點非常重要。

您是否知道.....

跌倒是老人常見問題，而且往往是老人住院、遷往養老院或安老中心的主要原因。

跌倒機會增加，其中原因是身體自然衰老。

好消息是.....

- > 許多跌倒是可以預防的。
- > 您可以將跌倒造成的損傷降至最低。
- > 年老並非意味失去獨立自處的能力。

跌倒背後的原因有許多，有些跌倒是由不同因素結合而導致的。

我們將這些跌倒的理由或原因稱之為**風險因素**。

由於疾病或較不健康的生活方式，有些老人擁有較多的風險因素，造成他們比其他人更容易跌倒。我們擁有的風險因素越多，也就越容易跌倒。

若您了解本身擁有的風險因素，努力採取因應之道，即可大大降低跌倒的風險。這本手冊將提供您些預防對策。

您可由多方著手，以降低跌倒的風險。

手冊使用指南

這本手冊可供所有老年人作為參考。它能對您或您關心的人有所助益，並能協助您計劃未來生活。即使您目前並未經歷跌倒，及早進行預防實為當務之急，因為這可使您在上了年紀後，仍可保有獨立的生活能力。

這本手冊將會討論

- > 「個人風險因素」或是您個人的情況。
- > 「環境風險因素」或是您週遭的情況，包括居家以及外出。

這些討論內容可提供您降低跌倒風險的因應之道，並告訴您怎樣尋求協助或相關的詳細資訊。

有關支援服務的詳情請參閱第29頁。

這本手冊亦會討論擬訂緊急應變計劃的好處，以及跌倒時可將身體傷害降至最低的方法。擬訂緊急應變計劃步驟請參閱第32頁。

每個部份的內容包括：

- > 風險因素會增加您跌倒機會的相關資訊。
- > 降低跌倒風險的方法。
- > 提供相關協助或建議的機構。

第30和31頁為「筆記頁」供您記錄、任何需要更詳細資訊的事項，或是如何降低跌倒風險的計劃。



避免跌倒

如何降低您個人的風險因素

我們的身體隨著歲月的流逝而持續變化。一般的老化過程包括：

- > 視力變差 - 我們可能發現自己看得不清楚、較難判斷距離及深度，或是無法應付亮度或強光的驟變。
- > 平衡感較差、肌肉更軟弱以及關節更僵硬，這些皆會改變我們走路以及移動的姿勢。
- > 腳部及腿部的知覺較差，這會增加身體的疼痛感，甚至改變我們雙腳的外形和靈活性。
- > 反應時間變得更慢，在同時集中處理多件事情也更為困難。

我們通常不會留意這些正常的變化，因為這是以極緩慢的步調進行。

例如，您可能發現自己得花更多力氣才能從那張坐了20年的躺椅上站起來。然而躺椅並沒有改變，變的是您自己！您的肌肉變得較為無力，關節則變得較為僵硬。

或者是，您可能被一塊放在固定位置多年的踏墊絆倒。這可能是因為您走路時腳抬得不夠高，也可能因為視力再也無法清楚看到腳下的踏墊所以絆倒。

若您在過去20個月中跌倒的次數超過一次，您極有可能會再跌倒。

請告訴醫生跌倒的情形，這點非常重要。切勿將跌倒視作「沒注意」或是「手腳不靈活」而不予理會。跌倒可能是新疾病的警號，像是肌肉無力、平衡問題、藥物副作用，或是這些的綜合症狀與其他問題。

若您能告訴醫生，您是在何時跌倒、當時正在做甚麼，以及跌倒前的狀況等等，將有助醫生診斷您的病情。若您記不得，您的家人也可以補充說明您跌倒時的相關細節。

曾經跌倒、滑倒或絆倒？

即使沒有感到不適，也應和醫生商談。





只要小心謹慎，您會繼續享受人生

健康問題

有一些健康問題會導致您容易跌倒，最常見的疾病為：

- > 中風
- > 帕金森症
- > 關節炎
- > 姿勢性低血壓 (低血壓)
- > 暈眩
- > 糖尿病
- > 憂鬱症
- > 失智症，阿滋海默症
- > 大小便失禁 (您的「泌尿系統」或腸有問題)
- > 營養不良 (飲食不足、飲食不均衡或水分攝取不足)

即使短期疾病 (例如流行性感冒及其他傳染病) 或手術都會暫時增加您跌倒的風險。

這些疾病如何增加您跌倒的風險？

- > 中風、帕金森症及關節炎會影響您的行動能力，使您在絆倒時難以迅速反應和自我救護。
- > 若您患有糖尿病，血糖指數不穩定，您可能會感到暈厥。糖尿病亦會帶來視力問題，減弱您對腳部及腿部的感覺。這些情況會讓您更難以安全行動。
- > 憂鬱症和失智症會讓您較不易察覺周遭環境，使您較無法迅速作出反應。
- > 姿勢性低血壓會讓您在迅速站立時感到頭暈、暈眩或重心不穩。
- > 暈眩會讓重心不穩。
- > 若您有大小便失禁問題，您可能需要趕緊前往廁所。這可能增加跌倒的風險，特別是在晚上。
- > 營養不良以及水分攝取不足可能意味您沒有足夠的體力，保持行動的安全，或是應付日常生活。
- > 飲超過小量的酒就會減緩您的反應力，並讓您重心不穩。
- > 短期疾病可能導致暈眩、意識混亂，讓您在生病時行動困難 - 這種現象甚至在您病癒數天後發生。

骨質疏鬆症則讓情況更為惡化。

若您患有骨質疏鬆症(瘦弱、骨骼脆弱)，一旦跌倒則更有可能摔斷或造成骨折。

健康問題...

您可以這麼做：

- ☑ 定期進行健康檢查，確認醫生已妥善照料您的身體情況。在症狀尚未嚴重之前，請與醫生討論您所關心的問題。
- ☑ 盡可能保持活動力。(詳細資訊請參閱第7頁)。
- ☑ 飲食均衡並且喝大量的清水，特別是在炎熱的天氣。若您體型過瘦，有時也會建議您攝取營養補充食品 - 這點可請教醫生或是營養專家。
- ☑ 當您躺下來或是坐著，在想要站起時請慢慢行動。彎腰時請小心注意，走路前也請確認身體的重心平穩。當您生病時，例如感染流行性感冒，更要特別留意。
- ☑ 隨時掌握與您健康情況相關的最新資訊。有些支援團體及圖書館皆會提供相關的簡易資料供您參考。
- ☑ 若您患有骨質疏鬆症，您的醫生可能會建議您攝取鈣片及維他命D、其他藥物、運動或是改變飲食習慣。有關如何降低跌倒受傷的機會，相關資訊亦可參閱第20-21頁。

您可利用第30頁的「筆記頁」記下能降低跌倒風險的方法。

提醒您：

- > 記憶喪失與意識混亂的部分成因是可以治療的。
- > 暈眩的部分成因是容易治療的。

有關您的醫療狀況以及當地支援機構的詳細資訊：

- > Commonwealth Carelink
- > Nutrition Australia
- > Diabetes Australia
- > 當地圖書館
- > 地方市議會
- > National Continence Helpline
- > Arthritis Association

聯絡機構請參閱第29頁。

身體需要良好的營養和飲料。





保持您的活動力

缺乏活動力或是健康欠佳的人平衡感較差、肌肉較無力，走路時會重心不穩。這些都會增加跌倒的風險。對感到重心不穩的人而言，較少走路是常有的事。長久下來，這反而讓你更容易跌倒，因為您的肌肉變得更無力、關節更僵硬，身體的平衡感也更差。

我們的身體結構是為了活動而創造。體能活動會讓我們活得健康，並降低跌倒的風險。它亦能：

- > 改善平衡感
- > 增進肌力及肌肉彈性
- > 保持骨路強壯
- > 提高能量水平
- > 有助改善睡眠問題
- > 有助控制血壓、血糖水平及體重
- > 讓您感到生活美好

您可以這麼做：

- 每天從事體能活動。不論年齡，一天至少活動30分鐘，一星期至少5次。
- 進行的活動應會讓您的呼吸較為急促、心跳稍微加快，但您在活動時應該還有能力說話。
- 運動和活動會讓您更強壯、改善平衡感，進而降低跌倒的風險。
- 體能活動的項目包括太極、舞蹈或包括加強平衡感和肌力的集體運動。

- 請教物理治療師，找出最適合您的平衡及強化體能的運動或活動，以及如何處理您可能有的疼痛問題。
- 物理治療師亦能建議您在步行時是否需要輔助器，例如拐杖或是固定型助行器。使用步行輔助器可讓您身體重心平穩、安心地走得更久。重要的是，這些步行輔助器須依您的情況而調整，並且得到妥善保養(例如更換老舊的定位器)。
- 如果您擔心健康問題，或疼痛會影響參與更多的活動，請諮詢醫生。
- 若您患有關節炎，保持活躍有助您控制疼痛、改善無力以及僵硬問題。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Commonwealth Carelink可為您介紹在您區內的物理治療師，認可的運動或健身教練，以及提供的體能活動。
- > 您的地方市議會可提供您居住地區的活動訊息
- > Community Health Centres 及 Day Therapy Centres 提供物理治療服務
- > 您區內的圖書館提供老年人運動手冊或錄影帶
- > Arthritis Association 提供適合關節炎患者的運動訊息

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。

藥物

有些藥物會增加您跌倒的機會。您可能僅因服用四種或以上的藥物，導致更大的跌倒風險。這些藥物包括醫生處方藥、成藥以及草藥。

服用治療焦慮症、憂鬱症或睡眠問題等藥物可能產生跌倒的風險。因為這些藥物有下列的副作用：

- > 睏倦
- > 意識混亂
- > 重心不穩
- > 暈眩

您可以這麼做：

- ☑ 若您擔心或已出現上述的藥物副作用問題，請與您的醫生討論，特別是您開始服用新藥時。醫生可為您診斷是否需要調整目前服用的藥物。這點非常重要，因為藥物產生的影響因人而異。
- ☑ 將您所有的處方藥及非處方藥列成清單，並一定要在就醫時供醫生作為參考。
- ☑ 若您正在服用、考慮服用任何替代性的自然療法或草藥，請與您的醫生討論，因為它們可能與您其他服用的藥物產生不良反應。
- ☑ 為使您的藥物達到最佳醫療效果，請遵循藥物標籤上的使用說明，以及醫生或藥劑師的指示。切勿服用他人的藥物。
- ☑ 酒精可以和藥物產生反應 - 請檢視藥物上的標籤或諮詢醫生或藥劑師。

- ☑ 諮詢藥劑師是否建議使用特別的藥物盒例如劑量藥盒(dosette box) 或 webster pack，以便了解自身所服用的藥物及服用時間。若您服用多種藥物，請詢問醫生是否需要藥劑師為您進行居家用藥評估，協助您解決所有用藥問題。
- ☑ 醫生是唯一可變更您用藥的人。
- ☑ 請教醫生在不服用安眠藥的情況下，如何解決睡眠問題。同樣地，您可在就寢前盡量避免喝咖啡及茶等飲料，多做些運動，白天小睡即可，並在床邊播放輕柔的音樂，幫助入眠。

您可尋求協助或建議的機構：

- > 當地的藥劑師
- > 您的醫生

[詢問有關您的藥物的問題](#)





每兩年檢查您的視力和眼鏡一次

保持最佳視力

雙眼不僅讓您看清障礙物及判斷步伐，同時亦能幫助您保持身體平衡。

但自40歲起，您的視力就逐漸退化，這會增加跌倒的風險。到了65歲，我們的雙眼需要比20歲時高出三倍的亮度才能看清楚，此時我們的雙眼會：

- > 對於光線與黑暗的驟變需要更多時間來調適。
- > 對強光更為敏感。
- > 較無法判斷距離及深度，例如走路的步伐。

保持最佳視力對於您的安全及日常生活很重要。

您可以這麼做：

- ☑ 至少每隔2年請驗光師為您檢查視力以及配戴的眼鏡，並且每年由醫生定期檢查。
- ☑ 若您發現視力產生變化，請和醫生或驗光師約診。及早驗出眼睛的問題，可以避免問題惡化。
- ☑ 保持眼鏡清潔並確保配戴合適的眼鏡 - 閱讀時配戴老花眼鏡，行動時配戴看遠的眼鏡。
- ☑ 若您戴的是雙焦點眼鏡或多焦點眼鏡，走路時更要特別留意 - 它們可能讓您行動時較難踏出正確的步伐。
- ☑ 外出時請戴太陽眼鏡及帽子。
- ☑ 避免光線驟變的環境。若您要自亮處走向暗處，或到其他地方，移動前請暫時停下來，讓雙眼有時間作調適。
- ☑ 有關您居家及外出時如何處理相關問題，請參閱本手冊（第14頁）的照明單元。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Vision Australia
- > 職能治療師 (OT) (Commonwealth Carelink 或 OT Australia 能提供區內服務的相關細節)
- > Optometrists Association Australia

聯絡機構請參閱第29頁。

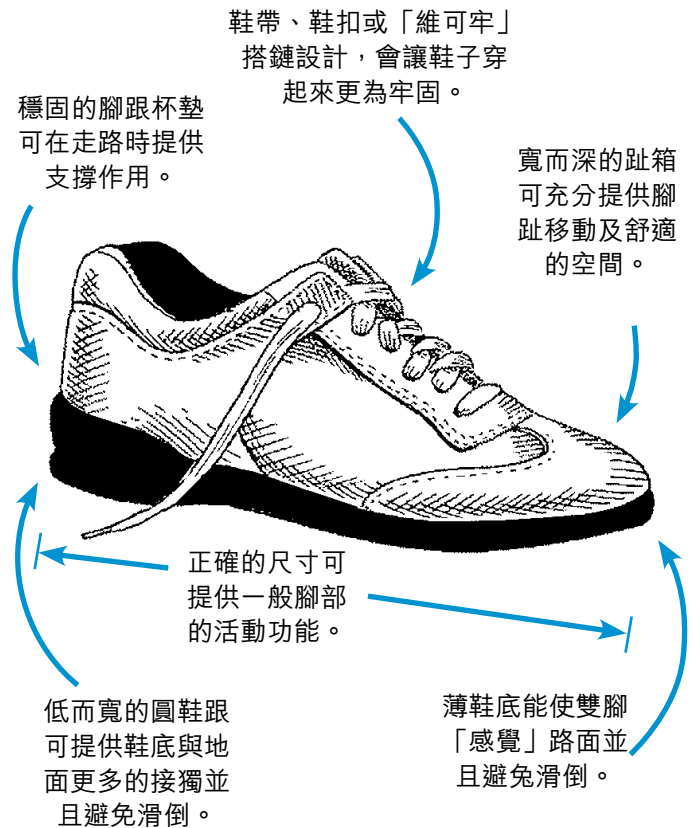
徹底避免跌倒 - 雙腳及鞋類

上了年紀之後，我們雙腳的外形會改變，也會喪失部分知覺和靈活性。這種情況改變我們走路的方式並影響身體的平衡感。雙腳疼痛或腫脹會增加步行困難，同樣地，有些鞋子或拖鞋讓您更容易滑倒、摔倒或絆倒，讓您跌倒。

您可以這麼做：

- ☑ 若您的雙腳疼痛或腫脹、感覺刺痛或針刺、或是外形改變 (例如拇囊炎)，請看足科治療師或醫生。
- ☑ 請穿著舒適、平穩、合腳的平底鞋，鞋跟低而寬，鞋底牢固 (見圖)。
- ☑ 請勿穿不合腳的拖鞋或穿襪子走路。
- ☑ 若您由於腳部問題而無法找到合適的鞋子，請足科治療師提供您專門鞋店的名稱。
- ☑ 請您的足科治療師或物理治療師建議改善腿部和雙腳血液循環、降低腫脹以及減輕疼痛的方法。

穿著安全的鞋子，避免跌倒。



您可尋求協助或建議的機構：

- > Commonwealth Carelink
- > Australian Podiatry Association 可提供您當地的足科治療師名單
- > 當地的 Community Health Centres 與 Day Therapy Centres 通常有足科治療師

聯絡機構請參閱第29頁。



如何處理擔心跌倒的焦慮

若您曾經嚴重跌倒，自然會擔心再次跌倒。有些人甚至不曾跌倒，卻也開始擔心跌倒的情形。這種恐懼可能由於身體的重心不穩，或是想到可能造成的傷害而來。

擔心跌倒的人很容易限制自己的活動，活動力也漸漸變得越來越小。對有些人來說，這可能意味著較少的社交生活。如在「讓自己保持活動力」部份中所討論 (參閱第7頁)，長久下來，這反而會增加跌倒的風險。

您可以這麼做：

- ☑ 告訴醫生您對跌倒的感覺或關心的問題。
- ☑ 請教物理治療師是否需要輔助器，例如拐杖或是固定型助行器。使用步行輔助器可讓您在走路時身體更為平穩，也更為安心。在您身體更為強壯，感覺更為平穩之前，您可能只需要使用輔助器一段時間。
- ☑ 請教物理治療師或獲認可的運動或健身教練，如何增進您的體能與平衡感。在您增進體能與平衡感後，您對自身的能力會更有自信。

- ☑ 讓您在住家及居家環境的行動上更安全。(相關資訊請參閱本手冊的第12-19頁)。
- ☑ 擬訂緊急應變計劃或跌倒因應對策，以尋求協助。(相關資訊請參閱本手冊的第20-27頁)這表示在您需要時可獲得協助，這點會讓您、您的家人以及朋友感到安心。
- ☑ 與臨床心理醫生、社工或輔導員商談，亦能讓您重拾自信，特別在您感覺極為恐懼、或是孤單、孤立的時候。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Commonwealth Carelink 可提供在您區內的臨床物理治療師及臨床心理醫生服務的資訊
- > 您區內的醫院或是 Community Health Centre 可能有物理治療師及心理醫生提供醫療服務
- > Australian Psychological Society
- > Australian Association of Social Workers

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。

打造避免跌倒的生活環境

降低您的環境風險因素

打造盡可能安全的住家及居家環境，也是避免跌倒的重要方法。

當環境變得更安全，不僅能降低跌倒及意外發生的機會，在您上了年紀之後，更容易自行打理日常生活。

在本部份，我們會討論在您家中以及公共場所中，會增加您跌倒機會的最常見危險事物。

我們還會討論在您蓋屋、翻修時的事前計畫。請利用第31頁的筆記頁，記下打造更安全居家環境的方法。



您的住家以及庭園

您可了解有60%的跌倒意外是在家裡及居家四週發生的？

有些問題與我們本身狀況有關，有些則與住家及花園有關。

隨著年紀增長，身體機能發生變化，我們滑倒及絆倒的機會也因而增加。

我們的屋齡亦然，經過一般的「磨損及老舊」過程，或是缺乏維修，房子也變得較不安全。但我們通常無法察覺，因為我們住在家中這麼多年，始終相安無事。

檢查您的居家環境，著手打造更安全的生活空間，是非常重要的。

安全與不安全的做事方法。

除去居家環境的危險事物，有些危險可能來自做事的方法。

例如爬上餐椅，打開高處的櫥櫃拿東西，就會讓您置身危險環境。您可改為：

- > 請別人替您取得，或者
- > 將物品放在較易取得的位置

另外一個例子是不開燈，開燈可讓您看清要去的方向以及手邊從事的活動。

當您年輕時，做這些事可能都不會發生甚麼問題，如今卻不再代表安全無虞。



避免爬高，如果需要在高處進行的工作，安排別人協助。

而您穿著過長或過於寬鬆的衣服或睡袍，亦會勾住東西，增加您跌倒的風險。

請想出一些不同和更安全的做事方法。動腦思考，使自己避免可能的傷害！

平坦的路徑讓您可以易於繼續前進。



打造更安全的住家及居家環境

接下來的部份將列出改變居家環境的最常見方法，以增加您生活上的安全。在您檢視居家環境時，最好請位從未到過府上的人協助您。他們可能發現一些您不曾留意的問題，因為長久以來，您已經對居處環境習以為常了。

移除一般危險物品

一般危險物品談的是類似走道上的電線等物件。這對小孩和老人而言都很危險。移除一般危險物品，可讓所有使用該區域的人皆能受益，而不僅是您。

一般含有潛在風險的內容則為照明、絆倒、滑倒以及建築結構造成的危險。

1) 照明

視力隨著年齡的增長而改變，這點已在先前討論過 (第9頁)。這些改變意味讓雙眼調整至最佳狀態，這一點是很重要的。

您可以這麼做：

- ☑ 增加總光源，特別在經常使用的地區以及夜晚。在您行動之前，記得先開燈。(省電燈泡可降低能源費用)
- ☑ 夜晚在走道以及其他可能會經過的地方保持光源。
- ☑ 照明開關應該容易觸及。可在通道或是多於一個入口的房間和在樓梯安裝雙向式電燈開關。
- ☑ 在白天使用紗簾或百葉窗減少室內強光。
- ☑ 明確標示障礙物或危險物品。例如在樓梯邊緣以鮮豔顏色膠帶或油漆標示，家具使用與牆壁及地板對比的顏色 (例如深藍色沙發搭配白牆以及淺藍色地板)。
- ☑ 避免使用圖案繁複的地板用織物，因為它們會和物品「混為一體」，使您不易發現小型的障礙物或台階。
- ☑ 在戶外，盡可能移去任何能在通道上造成陰影的物件。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Commonwealth Carelink
- > 職能治療師 (OT)
- > Vision Australia
- > Independent Living Centre
- > The Department of Veterans' Affairs

聯絡機構請參閱第29頁。

整個房子都應有良好的照明。





2) 滑倒

滑倒可能由於下列情形造成：

- > 不安全的鞋類，例如寬鬆的拖鞋或細跟的鞋子。
- > 很滑的表面，例如濕滑或光滑的地板，或有油漬、食物散落的地面。

您可以這麼做：

- ☑ 穿上安全的鞋子 (參閱第10頁)。
- ☑ 在潮濕的地方使用防滑墊，例如淋浴間以及浴室。
- ☑ 對於面積較大的濕滑地方，最好所有的地板 / 廁所 / 淋浴間都採用防滑設施，或將地板更換為防滑材質。
- ☑ 在淋浴或沐浴時使用扶手或椅子。
- ☑ 避免在瓷磚、塑料地面或木質地板上灑滑石粉 - 它會使地面更為光滑。
- ☑ 在廚房或用餐地方，迅速撿起掉落在地面的食物，並擦去溢出物。
- ☑ 請勿在地板上蠟。
- ☑ 防滑膠帶非常好用，它可標示在物品邊緣加強警覺，亦為台階及樓梯提供額外的防滑性。

- ☑ 移除踏墊或毛毯，或確保它們附有防滑墊或以雙面膠帶固定。
- ☑ 保持戶外路徑清潔，去除青苔、軟泥及落葉。
- ☑ 確保居家及四週環境的步行路面為防滑路面。

您可尋求協助或建議的機構：

- > 查閱黃頁中的「地板處理產品」
- > 防滑漆料及墊料可在五金行購得
- > 與 Independent Living Centre 聯絡
- > 請教職能治療師 (OT)
- > The Department of Veterans' Affairs

聯絡機構請參閱第29頁。



3) 絆倒

由於失去了「腳步的彈性」我們在移動時不大抬起腳部，因此更容易被小東西絆倒。

您可以這麼做：

- 清空走道 - 移除雜亂物品。
 - 把電線塞入家具下方或沿著牆角線置放。用膠布把電線貼好。使用電源板可減少室內過長電線的數量。
 - 把「擋風器」裝在門腳下，比使用塞在門腳下又容易絆倒的「防風沙袋」安全。
 - 移除，或以對比的顏色或膠帶標示即使地板水平的微小變化，以利辨識。
 - 檢查戶外路徑是否有裂縫或不平坦的地方。
 - 確保被褥、套罩及窗簾並未滑落至地板上。
- 移除踏墊及地毯，或確保穩固安全。棄置容易捲曲或翹起的踏墊。
 - 移除或修補磨損或鋪上的地毯。
 - 選擇有斜邊設計的戶外踏墊。
 - 切勿在花園裡留下未整理的物品 - 把軟管捲好後收起。
 - 貓狗喜歡親近人。在您行動之前確認一下寵物的位置。

4) 改變建築結構造成的危險

房子原有的建築特色可能帶來危險。例如在淋浴間入口處的台階，在您洗完澡出來時，濕漉漉的雙腳可能因而絆倒。

其他建築結構造成的危險則是因為房子並未維護得宜，例如破裂的台階。

考慮對建築結構進行修改或增加，會讓您更容易也更安全打理日常生活。

您可以這麼做：

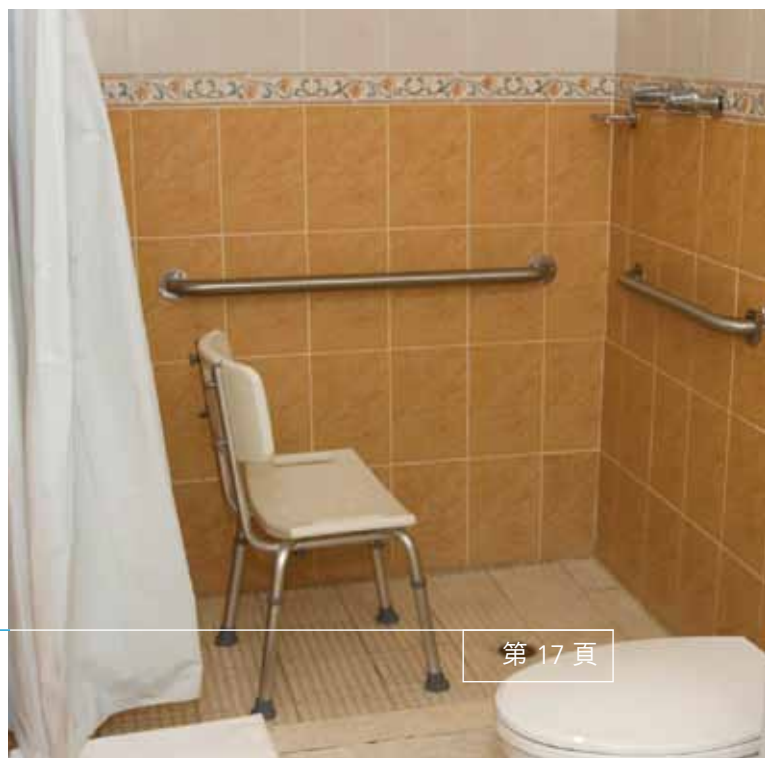
- ☑ 讓房屋保持良好的居住狀況。
- ☑ 居家時考慮在最方便的地方、以最安全的方式做每件事。例如把臥室移至客房，因此夜晚起身如廁時會更近廁所，或是考慮使用便器椅。

另一個例子是把您沏茶或泡咖啡時所需的所有物品置於水壺旁，並置放在腰至肩高度，以便拿取。
- ☑ 重新安裝浴室及廁所的門，讓它們朝外開啟（若您跌倒了，有人可以進入現場救援）。
- ☑ 在浴室及廁所、近前門、後門處和台階的地方安裝扶手。
- ☑ 把肥皂盒置於凹壁內，如此您在淋浴/洗澡時才不會因撞翻肥皂盒而滑倒。
- ☑ 若可能，請教職能治療師是否需要移除淋浴間前的「門檻」或台階。
- ☑ 請教職能治療師有關更簡便安全的設備。例如淋浴設備是在浴缸，洗澡時，使用浴板或浴椅，或使用床腳墊以提高床的高度。

您可尋求協助或建議的機構：

- > 您當地的市議會可能透過 HACC 計劃協助您維護家居
- > The Independent Living Centre
- > 職能治療師 (OT)
- > 可自職能治療師取得居家安全檢視清單

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第 29 頁。



享受購物的樂趣，在不太繁忙的時候前往購物。

5) 移除個人的危險物品

對多數人而言，除了一般危險物品會引致跌倒，個人的危險物品亦然。這是由於每人個別的健康問題，使這些個人物品因而潛藏風險。

例如白內障患者畏光，其他人則沒有這方面的困擾。膝蓋罹患關節炎的患者使用較低的椅子及沙發則會感到吃力。

改變您居住環境中的物件，往往令您更安全，加強您的獨立能力。我們建議您請專家按照您的個別需要提供意見。

您可尋求協助或建議的機構：

- > 與職能治療師聯絡
- > The Independent Living Centre

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。

外出時使用拐杖。



6) 公共場所

危險物品同樣存於住家以外的環境中。這些包括不平坦、破裂、鬆脫或是濕滑的人行道以及不良的照明設備。

盡量保持安全：

- 不要急，慢慢來。
 - 留意您的週遭環境，包括不安全的路面、障礙物、動物、小孩或騎單車的人士。走路之前請先細看環境。
 - 若您使用步行輔助器、眼鏡或助聽器，請記得隨身攜帶。
 - 穿上安全的鞋子 (參閱第10頁)。
 - 搭公車、電車及火車時要特別小心。在上車之前先備好車費或車票，並且要求司機在您坐定之後才開車。
 - 若您發現公共場所(例如人行道或購物中心)有危險物品，您應該考慮向相關單位報告。
- 許多管理機構以及購物中心均樂意提供資訊，避免他人發生跌倒的意外。
- 步行輔助品可提醒別人更加留意並且關心您的狀況。

蓋屋或翻修前的事先計劃

若您正在蓋屋或翻修，無論年齡多寡，最好能考慮到室內及戶外的安全性及便利，即使不為自己，也可為生活自理能力較差的人著想。比起事後變更建築結構，事先將這些考量納入建築設計或翻修計劃中會更方便和更合乎成本效益。

您可以這麼做：

走路通道

- 地板表面應該平坦及防滑。
- 戶外路徑應該平坦，路面堅固防滑，並有良好的排水系統。
- 走廊、門口、浴室、廁所以及泊車地方應特別加寬，以便通行。
- 避免台階及樓梯，或是在旁邊安裝扶手。

浴室

- 浴室及廁所的門應該朝外開啟，以便進出。
- 把肥皂盒置於凹壁內（嵌入式），如此您才不會因撞翻肥皂盒而滑倒。
- 設計寬敞的淋浴間，使您無須跨過物品或俯身進入淋浴間。

照明

- 確認您在安全及行動方面有良好的照明。
- 在每個通道、樓梯的盡頭，以及多於一個入口的起居地區和臥室（在床側另外安裝開關）安裝雙向式開關。

其他考慮事項

- 盡可能保持最短的步行距離。例如停車位置與門口的距離，廁所到臥室的距離。避免太長的走廊。
- 電話線、插頭、固定裝置以及控制裝置應位於自坐位上以及內側角落 500 毫米處隨手可及（離地1公尺）的地方。
- 良好的住宅、庭院設計以及適當選擇建材，可省去許多外部的維修作業。
- 把住宅的建築構造設計為易於調整的特性，以因應未來變動所需。例如在淋浴間、浴缸及廁所後的牆壁安裝嵌入式凹槽，以便利於日後安裝扶手。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Independent Living Centre
- > 您可自 Independent Living Centre 獲得了由 ACT 的 Master Builders Association 及 Department of Veterans Affairs 編製的「Building For Life」手冊

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第 29 頁。

預防萬一.....

如何降低傷害

意外無法預測，因此我們無法預先得知您可能跌倒的地點、時間或嚴重程度。儘管大部分的跌倒意外並不會帶來嚴重傷害，卻仍有許多人無法自行起身。

因此未雨綢繆，擬訂保護自己的緊急應變計劃非常重要。它不僅讓您在生活上感到更安全、更安心，也可掌握突發狀況。

您可利用第32頁擬訂緊急應變計劃。

跌倒造成的傷害程度，依當時如何跌倒、地點、時間，我們骨骼、皮膚的強韌度，以及救援抵達的速度而定。

1) 如何跌倒、何處跌倒、何時跌倒

大部分的跌倒意外發生在站立時的高度。若跌下時的高度增加，即使只是單個台階，則跌倒造成的傷害也就越大。若您撞到通道上的物品而跌倒，也會加深傷害的程度。在溽暑寒冬或天候不佳的戶外跌倒，亦會對身體造成莫大的壓力，特別是在當場無法立即獲得救援的情況下。

您可以這麼做：

- 移除雜亂物品，特別是會造成嚴重傷害的東西，例如玻璃茶几。
- 從現實角度，考慮目前不應從事哪些過於危險的家務，並安排他人代勞。特別是避免任何可能讓您置身高於地面高度的情況。首先要預防跌倒，其次才考慮面子問題！



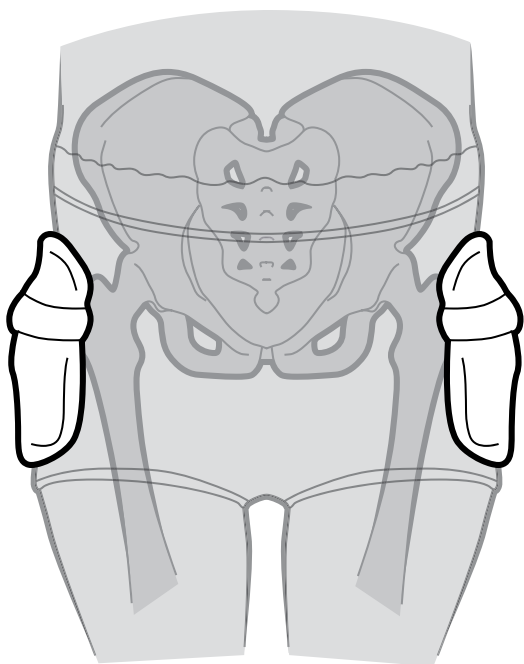
2) 我們骨骼及皮膚的強韌度有多高？

比起擁有健康骨骼的一般人，骨質疏鬆症患者 (瘦弱或脆弱骨骼) 更容易因摔斷骨頭而跌倒。

同樣地，如果人們的皮膚容易瘀傷或破損，他們在跌倒後很有可能需要醫療協助。

您可以這麼做：

- ☑ 和醫生、物理治療師或職能治療師商談，考慮您是否需要臀部保護器。



老年人跌倒時發生的嚴重傷害為摔斷髖骨。您可使用「臀部保護器」。它置於特別的內褲裡，能包裹整個臀部，避免跌倒時受傷。它亦能降低摔斷髖骨的風險，因此特別建議瘦弱、骨質疏鬆 (脆弱骨骼) 或經常跌倒的人使用。

- ☑ 考慮您是否需要肢體保護器。肢體保護器就如粗厚的袖子或無腳的護脛般，是專為保護脆弱的皮膚免於裂傷及擦傷而設計。
- ☑ 請教您的醫生該如何保持骨骼強壯。您可能需要攝取鈣及維他命D等營養補充品、其他藥物、攝取高鈣食物、運動以及/或是曬一點太陽(平常最多15分鐘)。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Independent Living Centre
- > 地方市議會可就居家維護及家務服務事宜提供幫助。
- > Commonwealth Carelink

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。



擬訂求助計劃

躺在地板或地上一段時間可能衍生其他問題，例如壓瘡、脫水或無法按時服藥。等待救援的時間越久，問題則越嚴重。像這樣的經驗在事發當時及事後都會讓人相當苦惱。

若您目前獨居，或長期獨居，您需要擬訂一份緊急應變計劃，以便迅速獲得救援。

備有完善的計劃亦可使您的家人及朋友感到安心。讓他們參與您的計劃，進而了解您準備的內容，以及發生緊急狀況時，他們需要採取何種支援措施。

您可以這麼做：

- 擬訂發生跌倒意外或其他緊急狀況時的應變計劃。

完善的計劃包括如何求助（參閱此頁的「報警」）以及如何獲得實地支援（參閱下一頁的「讓救助者進入現場」）。

1) 報警

目前有許多警報裝置。

- > 無線電話及手機 - 置於腰側或口袋，並預先設定緊急聯絡號碼。
- > 自動撥號系統 - 在頸部配戴可連接電話的項鍊警報器。一旦啟動，它會自動撥號至某個預設的電話號碼，直至獲得回應。
- > 對講機系統 - 嬰兒監控器或房屋/單位雙向對講機。
- > 鄰居互助警報系統 - 在屋外或鄰居家裡設立警鳴和閃燈，一旦項鍊或腕套上的警報傳送器啟動後，就會發出警訊通知。
- > 澳洲電訊公司延遲通報熱線 - 當電話筒被提起，電訊公司會立即與該使用者事先設定的親友電話聯絡。

- > 紅十字會電話聯絡服務 - 由紅十字會志願工作者提供的每日電話聯絡服務。
- > 人對人警報系統 - 一人攜帶傳送器，另一人攜帶接收器。
- > 可攜式警報器 - 可產生噪音的任何物品，例如哨子、警鈴或電子警報器。
- > 監控型緊急電召系統 - 最常見的系統為24小時監控型回應服務，或個人警報系統。

您所選擇的警報裝置視許多因素而定，例如：誰可前來救援、警報裝置可以通報的距離、您操作警報裝置的能力以及預算等。

由於跌倒無法預期，使用者應該在任何時間皆配戴個人警報系統，包括夜晚起床或是淋浴時。

- > 您可能要與一位鄰居/朋友/家人商討，每天固定時間與他們保持聯絡，確保一切安然無恙。

下列為個人警報系統的通報過程：



2) 讓救助者進入現場

救助者必須進入現場才能幫助您。在朋友、鄰居或住在附近的親戚住處留一把備份鑰匙。

有些人會把備份鑰匙放在屋外設有密碼鎖的箱子裡。

每天與某人保持聯絡也是個好方法。

您可尋求協助或建議的機構：

- > Independent Living Centre
- > Commonwealth Carelink
- > Seniors Information Service
- > 有關您可以在何處購買個人警報系統的資訊，可查閱黃頁‘警報系統’的部份。

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。

了解如何自行從地板上起身

您應再次練習坐在地板而後再起來，若您已很久沒試過這樣做，請等待有其他人和您一起再練習，如有需要您可以獲得協助。

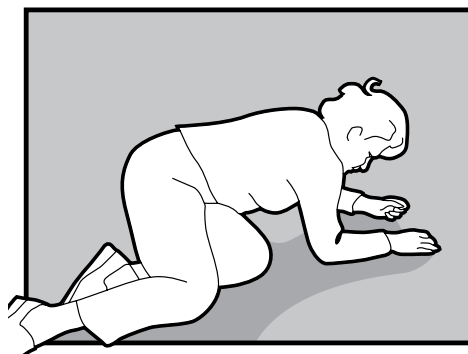
您可能比預期還要生疏。

這些圖片顯示自地板上站起時，適用於多數人的一般方法。有膝蓋問題的患者可能在跪下時會感到不適。物理治療師可教您其他較適合的站起方法，並保持運動以重獲體能和身體彈性。

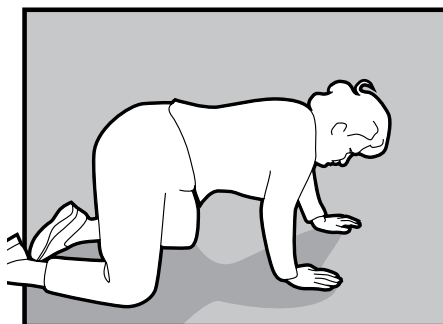
若您跌倒了如何起身：

1. 冷靜下來。調整呼吸並且自驚嚇中恢復鎮定。
2. 檢查您的身體。若您傷得不重，您可以考慮站起。若您受了傷，例如摔斷了骨，您可能必須就地不動，開始展開求助計劃。
3. 若您並未受傷，環顧四週是否有牢固的家具 (最好是椅子)。

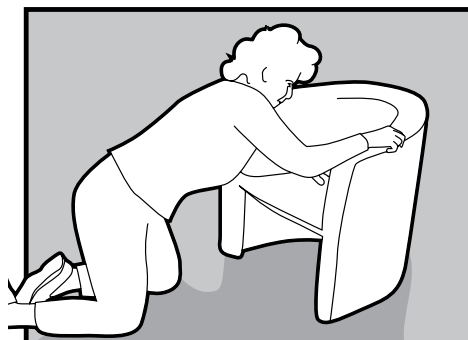
4. 將身體翻側。



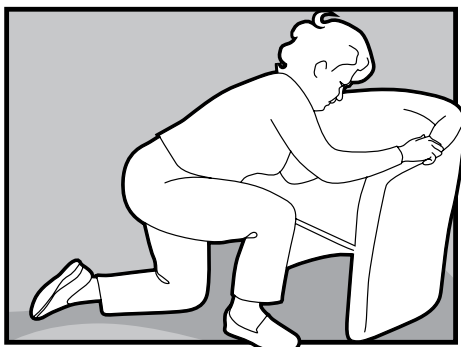
5. 爬到或把身體慢慢拖拉至椅子旁。



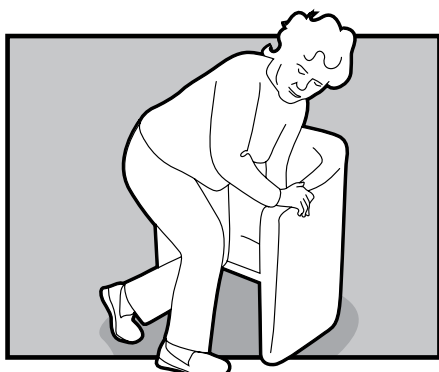
6. 以跪姿作支撐，把手臂按在椅子上。



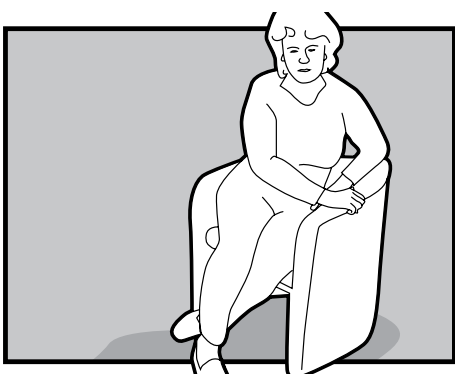
7. 將一腿膝蓋挪前，並把那隻腳放在地板上。



8. 用手臂及雙腿支撐身體的重量，以臀部為中心移動。



9. 坐下來。移動身體之前先休息。



隨時休息，若您第一次無法成功，休息後再試一次。

練習上述步驟，直到您感到有信心為止。我們建議您大概一個月練習一次以保持熟練。

若您無法起身：

- > 切勿驚慌
- > 採用先前提過的應變步驟。考慮發出警報及起身的種種可能性。
- > 使身體保持暖和
- > 慢慢移動，勿讓身體的一部份承受太大壓力

跌倒之後。

在您跌倒後告訴您的醫生以及引致跌倒可能的原因，這點非常重要，同時告知他人(家人、朋友或鄰居)您曾跌倒。

您可尋求協助或建議的機構：

- > 物理治療師或職能治療師可協助您學習跌倒時的起身方法

有關為老年人設的支援服務機構請參閱第29頁。

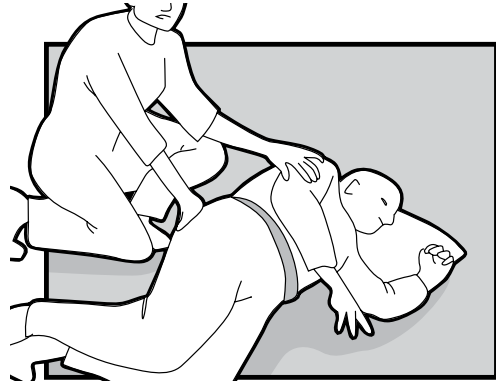
了解如何安全幫助跌倒的人起身

若您是看護者或患者的朋友，了解如何幫忙是很重要的，如此您才能避免跌倒的人與您自己受傷。

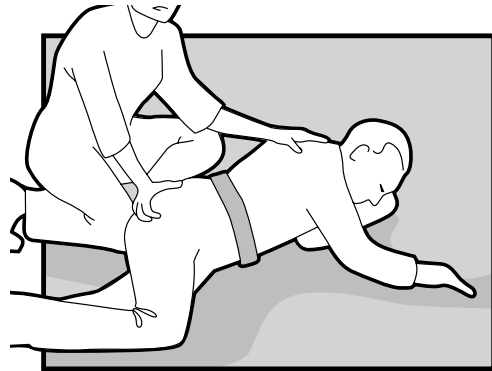
切勿慌亂，讓他們如盡量休息。若他們被卡住，讓他們保持舒適，並電召救護車。

1. 切勿把跌倒的人立即拉起來！
2. 讓跌倒的人和您都保持鎮定。讓他們慢慢的深呼吸。
3. 檢查受傷情形。若他們嚴重受傷，例如摔斷骨，他們得就地不動。盡可能讓他們保持舒適，並電召救護車。在救護車抵達前，讓他們身體保持暖和。

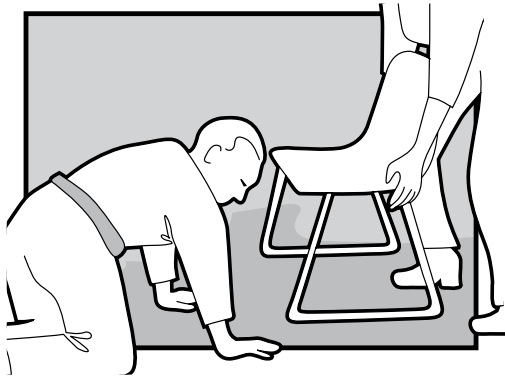
4. 若他們傷得不重，感覺可以起身，您可取兩把牢固的椅子，把放在靠近傷者頭部，另一把則置於傷者靠近腳部。



5. 重要的是讓跌倒的人自行移動。協助者應僅能從旁略為指導，讓傷者自行翻身。



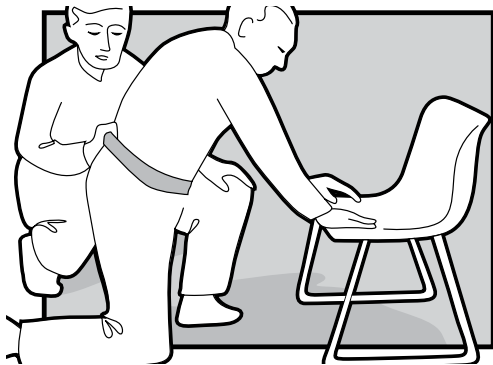
6. 協助傷者跪下。若他們的膝蓋痠痛，則在膝蓋下方置一條毛巾作為軟墊。



8. 要求傷者靠向椅子的座位，並把一隻腿往前移動、把那隻腳放在地板上。



7. 在跪下的人前面放一張椅子。



9. 把第二把椅子放在傷者後方。要求傷者以手臂和雙腿用力撐起身體，接著坐到背後的椅子上。指導他們身體挺直靠在椅子上，記得切勿抬起他們，因為他們應該自行移動。讓您的背保持挺直。

請告知傷者的醫生，傷者曾跌倒。

總結、聯絡機構、筆記以及計劃。

主要訊息

1. 健康的老年生活需要您保持體能活動、吃得健康，並且曬一點太陽。
2. 保持活動力需要您與朋友、家人以及社區維持良好的互動。您活動越多，也就越能活動。
3. 保持理智並且了解您的極限。以安全的方法做事，切勿為自尊心而不求助。
4. 妥善處理您的健康問題以及藥物。請教醫生該如何兩者兼顧。
5. 盡可能打造安全的住家及居家環境。
6. 擬訂求助計劃以面對緊急事故。
7. 跌倒時，採取能將傷害降至最低的步驟。

提早預防跌倒，身體安康沒煩惱!

聯絡機構

Arthritis Australia 1800 111 041

Australian Association of Social Workers
02 6232 3900

Australian Physiotherapy Association

www.physiotherapy.asn.au 03 9092 0888

NSW 及 ACT 02 8748 1555

NT 及 SA 08 8362 1355

QLD 07 3423 1553

TAS 03 6224 9444

VIC 03 9092 0888

WA 08 9389 9211

Aust Psychological Society 1800 333 497

Commonwealth Carelink: 1800 052 222

Commonwealth Carelink 免費提供您居住地區的服務相關資訊，包括聯絡方式、符合資格的人選，以及相關服務之收費與否等。

Nat. Continence Helpline 1800 330 066

Independent Living Centres

ACT www.ilcaustralia.org 02 6205 1900

NSW (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.ilcnsw.asn.au 02 9890 0940

QLD (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.lifetec.org.au 07 3552 9000

SA (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.sa.gov.au/disability 08 8266 5260

TAS (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.iltas.asn.au 03 6334 5899

VIC (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.yooralla.com.au 03 9362 6111

WA (鄉鎮地區) 1300 885 886

www.ilc.com.au 08 9381 0600

Vision Australia 1300 847 466

Optometrists' Association Australia

NSW 及 ACT 02 9712 2199

www.oaansw.com.au

QLD 及 NT 07 3839 4411

www.optometrists.asn.au/queensland

SA 08 8338 3100

www.optometrists.asn.au/southaustralia

TAS 03 6224 3360

www.optometrists.asn.au/tasmania

VIC 03 9652 9100

www.optometrists.asn.au/victoria

Osteoporosis Society NSW 1800 242 141

www.arthritisnsw.org.au

Occupational Therapy Australia

www.ausot.com.au 03 9415 2900

ACT 1300 682 878

NSW www.otnsw.com.au 02 9648 3225

QLD www.otqld.org.au 07 3397 6744

NT www.ausot.com.au 0408 448 080

SA www.otsa.org.au 08 8342 0022

VIC www.otausvic.com.au 03 9415 2900

TAS www.ausot.com.au 03 6267 2540

WA www.otauswa.com.au 08 9388 1490

Australasian Podiatry Council 03 9416 3111

Australasian Podiatry Association

NSW & ACT www.podiatry.asn.au 02 9698 3751

QLD www.apodc.com.au 07 3371 5800

SA www.podiatrysa.net.au 08 8332 2755

TAS www.taspod.com 03 6344 2613

VIC www.podiatryvic.com.au 03 9286 1885

WA www.podiatrywa.com.au 08 6389 0225

Veteran's Affairs: www.dva.gov.au 133 254

符合 Veterans' Affairs 協助資格的人士，請致電本部或瀏覽本部網站。

筆記頁

請利用此頁，記下可為自己做的事情。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

聯絡人

.....
.....
.....
.....

請利用此頁記下如何打造更安全的住家及居家環境。

我關心的問題

例1: 我洗澡時覺得有點重心不穩。

例2: 石板小徑很滑。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

要做的事情

在藥房或五金行購買浴室防滑墊。

致電地方市議會，詢問是否能在淋浴間安裝扶手。

安排清理小徑(可查閱黃頁電話簿中的清潔服務欄)。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

聯絡人

.....

.....

.....

.....

我的應變計劃 - 萬一不幸跌倒了

請利用此頁擬訂發生跌倒或其他緊急意外時，該如何尋求救助。

別人怎樣知道我需要協助？

例如我會否使用個人警報或其他設備，或安排朋友在每日指定時間致電？

.....

.....

.....

.....

.....

在緊急情況，我會聯絡誰人呢？

姓名

聯絡資料

姓名	聯絡資料
.....
.....
.....
.....

他們可以怎樣進入房子協助我呢？

例如，我會否將備份鑰匙交給一個我信賴的鄰居或放置在房子外面的安全地方？

.....

.....

.....

.....

需要做的事情

學習坐在地上和站起來。

.....

.....

.....

www.health.gov.au

本刊物的所有資料至2011年6月準確無誤。

D0770 June 2012