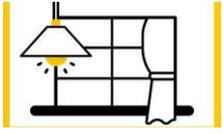


防止跌倒小冊子

跌倒是一個嚴重的安全風險，特別是對於年長、術後或行動不便的病人。病人因跌倒而引致骨折的個案更是十分普遍。為了確保病人的安全，本小冊子提供了一些實用的建議預防跌倒。

常見跌倒陷阱	建議
地面濕滑，凹凸不平，沒有輔助裝置 	<ul style="list-style-type: none"> - 盡快處理地面積水 - 使用防滑地磚或加防滑膠墊 - 坐廁旁安裝合規格的扶手/勿用毛巾架當作扶手 - 淋浴時可使用淋浴椅 - 不要鎖門以免意外時影響救援 - 需要時，按醫護人員指示，使用合適之助行器具
門檻過高或不顯眼而容易跌倒	<ul style="list-style-type: none"> - 貼上鮮明的標貼以便視力較差的長者留意到
睡床太高、太低或不穩固或使用有轆的坐椅	<ul style="list-style-type: none"> - 把睡床調校合適高度/上床欄 - 坐在睡床/坐椅上，雙腳能平放地上 - 增設防滑墊
光線昏暗 	<ul style="list-style-type: none"> - 拉開窗簾 - 確保房間燈光充足 - 晚間使用小夜燈
使用可移動的地氈會引致跌腳	<ul style="list-style-type: none"> - 選擇防滑地氈
雜物阻塞通道 電綫交錯地佈滿地上	<ul style="list-style-type: none"> - 保持通道暢通 - 收妥容易令人絆倒的電綫
站立摺椅或有轆椅取物件	<ul style="list-style-type: none"> - 勿放常用物件於高處或找人協助取物
拖鞋容易被踏著以致失平衡	<ul style="list-style-type: none"> - 選擇尺碼適中及舒適的鞋，鞋底要有防滑坑紋 - 要穿著合身的衣服，避免穿著太長或太闊的褲子 - 勿踩鞋蹣走路及只穿襪子行走



隨著年齡增長，骨骼變得脆弱，輕輕一摔也可能引致骨折，尤其是長者及患有骨質疏鬆症的人士，以下注意事項對於預防跌倒非常重要。

注意外出安全

- 避免到人多及濕滑地方。
- 留意太快關上的電梯門及扶手電梯。
- 走路勿太急太快及手持太重物件。
- 上落樓梯緊握扶手。

注意藥物的副作用

- 如降血壓藥、降血糖藥、抗敏感藥、安眠藥或鎮靜劑等，會使人昏昏欲睡、頭暈、視力模糊。
- 若有頭暈或任何不適，應立即坐下休息。



注意視力衰退和眼疾

- 需要時配戴合適的眼鏡。
- 如患白內障等眼疾，應儘早求醫。
- 如患柏金遜等慢性疾病，影響身體機能及平衡力，應儘早求醫。

選用合適的輔助步行器

- 不應使用雨傘或有轆的椅輔助步行，有需要請諮詢醫護人員的意見。
- 需要時，按醫護人員指示，使用合適之助行器具。

照顧者注意事項

- 評估病人的跌倒風險，並根據風險程度制定個性化的預防計劃。
- 每小時監測病人的活動，特別是那些風險較高的病人，例如需要使用助行器、行動不便或術後的病人。
- 確保病人在移動和轉移時獲得適當的協助和支持，使用合適的輔助工具，例如助行器、手杖或輪椅。
- 提供教育和指導，包括如何正確使用輔助工具，如何起床和行走時保持平衡，以及如何處理突發情況。
- 鼓勵病人積極參與預防跌倒的措施，例如遵守護理人員的指示和建議。
- 鼓勵病人使用輔助工具，並確保它們在需要時隨手可得。
- 提供良好的照明和標示，使病人能夠清楚地看到環境中的障礙物和路標。

