

獨立生活指南 Your Guide to Independent Living

注意安全,謹防摔倒受傷 Keeping you safe from falls and injuries



由菲莎衛生局"長者摔倒及受傷預防"編寫 fallsprevention@fraserhealth.ca

Print Shop # 264409 (May 2015) Chinese Traditional

獨立生活指南 Your Guide to Independent Living

目錄 Table of Contents

您是否面臨摔倒的風險?	1
如何降低摔倒的風險	2
讓您的家變得更安全	3
摔倒後如何安全起身	4
幫助您降低摔倒及受傷風險的活動	5
居家鍛煉計劃	6 - 7
社區資源	8



獨立生活指南 - 您是否面臨摔倒的風險?

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

每年,三分之一的長者會發生一次或多次摔倒,且大部分都發生於在家裡進行日常活動的時候。

以下信息,您瞭解嗎?

- 對長者而言,摔倒是導致受傷的最普遍的原因,也是第六大導致死亡的原因。
- 因摔倒而髖骨骨折的人,每 10 個就有 2 個 在傷後一年內死亡。
- 每 10 個髖骨骨折的人當中有 5 個在受傷後 無法像以前一樣料理自己的日常生活。
- 女士因摔倒而住院的風險是男士的三倍。
- 在長者護理中心居住的老人,每10位中有4 位因為摔倒而接受長期護理服務。

完成"摔倒風險調查"

請完成下面的"摔倒風險調查",測算一下 您的摔倒風險指數。

請按下面的說明完成調查:

- 1. 如果您符合表中描述的情况,請在方格中打 勾。
- 2. 與您情況相符的描述有相對應的分值,把它 們加起來,計算出總分。

摔倒風險調查

2	過去六個月我曾經摔倒過。
2	我平時使用或已經被建議使用手杖或 助行器。
1	走路時,我有時覺得不穩。
1	在家裡走動時,我要扶著傢俬。
1	我擔心自己會摔倒。
1	我需要用手助力才能從椅子上站起 來。
1	我覺得抬腳跨上人行道時比較費力。
1	我經常要急著上洗手間。
1	我的腳失去了部分知覺。
1	我日常服用一些藥物,有時令我感覺 頭暈,或者比平常更容易覺得疲乏。
1	我服用藥物幫助睡眠或者改善情緒。
1	我經常感覺傷心或沮喪。

如果您的總分為 4 分或以上, 請帶上這份調查 表去見您的醫生, 與醫生討論該如何降低您摔倒 的風險。



獨立生活指南-如何降低摔倒的風險

Your Guide to Independent Living - What you can do to reduce your risk for falls

以下這些方法可以幫助您保持強健,降低摔倒的 風險。

開始進行有規律的鍛煉

- 您可以進行一些能改善身體平衡及協調性的 鍛煉,例如參加您所在的社區中心舉辦的太 極班,或者參加菲莎衛生局舉辦的'Get Up &Go!'("站起來我們走")的健身班。如 果您想要瞭解更多'Get Up and Go!'的健身 班,可以參考第5頁"幫助您降低摔倒及受 傷風險的鍛煉項目"。
- 缺乏鍛煉會導致身體疲弱。
- 鍛煉會讓您變得更強壯,並且讓您感覺更好。請參考第6-7頁有關身體鍛煉的建議。



"積極運動是降低摔倒風險的最有效的方法 之一。"

請您的醫護人員重新評估您日常服用的藥物

請醫生或藥劑師檢查您的藥物,看看是否有藥物令您頭量、瞌睡,有摔倒的風險。



• 隨著您的年歲增長,藥物在您身體裡產生的 作用可能會變化。建議您定期約見家庭醫生 或藥劑師,以便他們檢查您服用的藥物。

檢查視力

- 每年至少做一次視力檢查。
- 也許您佩戴的眼鏡並不合適;或者因青光眼、白內障等症狀而使您的視力受影響。

讓您的家居變得更安全

- 請完成第3頁的調查表,看是否可採取一些措施使您的家居更安全。
- 拿走小塊地毯,或者使用雙面黏膠以防止地 毯滑移。
- 無論在室內或室外都穿鞋。穿具有防滑鞋底 且包住腳跟的、大小合適的拖鞋。盡量不要 光腳行走或僅穿著襪子行走。
- 改善家裡的燈光照明。



獨立生活指南 - 讓您的家變得更安全

Your Guide to Independent Living - Make your home safer

請完成下表所列事項,讓您的家變得更安全。

楆	梯 及 台 階	廚,	房
	樓梯的頂部及底部兩端均設置電燈開關。確 保樓梯照明充足。		將常用的物品放置在容易拿的地方,將較重 的物品放置在較低的櫥櫃中。
	檢查並確保樓梯妥善維修,無堆放雜物,台 階的表面作防滑處理。		避免使用地板蠟,或盡量使用防滑地板蠟。
	台階的邊緣用顏色鮮明的防滑膠條或塗料進行標記。		一旦有東西灑在地板上,立即擦拭乾淨,防止滑倒。
	至少在樓梯一側,從上到下,安裝牢固的扶手欄桿。	起	居區域 確保走道上沒有電話線或電器電線等。
	上、下樓梯時請摘除您閱讀時戴的眼鏡。		合理擺放傢具,確保您進出的通道上沒有阻 礙。
	切勿在上、下樓梯時著急匆忙。		配備無繩電話,且放在隨手可取的地方。
臥	室		
	在從床上伸手可及的範圍內放一盞燈。可以 考慮配備一個擊掌聲控的手電筒或台燈。	浴	— 淋浴及浴缸周圍區域使用防滑腳墊。在淋浴
	床的高度應該合宜,方便上下床。較硬的床 墊會讓上下床更容易些。		區內及浴缸內刷上防滑條或放置粘性防滑 條。
	床邊配備一個無繩電話。		將肥皂、洗發水及毛巾放在伸手可及的地 方,避免取用時彎腰或伸手去夠。
	確保從睡床到浴室之間的通道暢通,無雜物 阳礙。		在浴缸、淋浴間、坐厠處安裝扶手桿。
	確保床上用品不會掉落在地板上而導致踩踏滑倒。		如果使用坐厠時起身或坐下有困難,請考慮 使用帶有升高座椅的坐厠。
	將助行器放在從床上伸手可及、方便拿取的 位置。		考慮使用浴椅,以便淋浴或盆浴時均可以坐 著進行。
	睡醒後,在床沿靜坐一分鐘之後再站起來,		



獨立生活指南 - 摔倒後如何安全起身

Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. 在地上靜躺幾分鐘,對情況進行評估。摔倒 後保持冷靜十分重要。只有當您確定可以安 全地爬起時,才嘗試起身。



2. 緩慢地用手肘支撐起身體, 然後抬起頭。保持這個姿勢, 安靜片刻, 以防頭暈。



3. 緩慢地將重心放到手部及膝蓋上。觀察四周,尋找周圍可以支撐的牢固的傢俬,例如一把椅子,向它靠近。



4. 把雙手放在穩固的座椅面上,扶好。一隻腳 移向前,然後平踩在地板上。另一個膝蓋應 仍舊跪在地上。



5. 借助座椅的支撐,緩慢地 向上移動變成站立的姿 勢。雙手繼續支撐在座椅 上,安靜片刻,讓血壓調 整好。



6. 轉身,然後慢慢地坐下。 接下來幾分鐘保持坐姿。 看您自己的感覺如何。如 果需要幫助,就打電話求助。即便您覺得一 切正常,仍有必要告知他人剛剛發生的摔倒 事件。也許您已受傷,但卻毫無覺察。



圖由片 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK(www.bhps.org.uk/falls)授權使用, 選編自 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK and HealthLinkBC



獨立生活指南 - 幫助您降低摔倒及受傷風險的活動

Your Guide to Independent Living - Programs to help you reduce falls and injuries



Get Up & Go! 健身班

如果您已經達到或超過 65 歲,並且在保持身體平衡及行動方面有困難,您可以放心地參加這個健身班。如果報了名,接下來 10 周的時間您每周要上 2 次課。上課的時候,您會學到一些專門設計的、幫助改善您的體力、身體平衡能力及協調能力的練習動作。一段時間之後,您會發現自己日常活動的能力和獨立生活能力得到了改善,生活質量也提高了。

以往參加過這個健身班的學員評價說:

- "我的平衡能力改善了。"
- "我對自己的能力更有信心了。"
- "我進行日常活動的能力增強了。"

預防摔倒流動診所(Falls Prevention Mobile Clinic)

如果您曾經摔倒過,或者在"摔倒風險調查"

(第1頁)的得分超過4分,那您可以到"預防摔倒流動診所"就診。

即使您未曾摔倒,仍可以到診所預約,只是您需要先約見您的醫生,瞭解一下去這個診所是否對您有幫助。



您在這個診所的就診時間為 90 分鐘。在這期間,您會見到運動機能師、藥劑師以及理療師。 他們將會:

- 為您檢查血壓、視力、體力以及身體平衡能力。
- 詢問您過去摔倒的經歷,瞭解您服用的藥物,身體的疼痛情沉等。
- 針對您的需求,為您量身定制一個適合您的 運動計劃。
- 提供診療總結報告及建議,供您和您的家庭 醫生參考。

報名參加健身班或預約預防摔倒流動診所, 請找一位會說英語的人士幫助您聯絡:

電話: 604-587-7866

電子郵箱: fallsprevention@fraserhealth.ca



獨立生活指南 - 居家鍛煉計劃

Your Guide to Independent Living - Home Activity Program

您應該只選擇那些您覺得安全且能輕鬆完成 的運動。

慢慢地開始。從一至兩個動作開始,重復進行幾次。在早上、下午及晚上各做幾次,避免一次完成所有運動量。

如果某個運動動作導致您身體的疼痛加劇或明顯 的呼吸急促,則應該減少做的次數,或者停止這 個動作,並且將情況告知您的醫生。

慢慢地,當您變得越來越健壯之後,可以逐漸減少您手部的支撐。您可以嘗試從兩只手完全支撐,過渡到先用一隻手加另一隻手的幾個手指,再到兩只手各用幾個手指,再到只用一隻手支撐,再到只用一隻手的幾個手指支撐。最終,可以嘗試雙手放開水池,舉在水池的上方。

緩慢的腳掌拍地 (也可以坐著完成)

- 1. 面對水池站立。雙手扶穩。
- 腳跟著地,抬起腳尖。保持姿勢,然後放鬆。
- 3. 緩慢地用另一隻腳重復這個動 作。
- 4. 兩腳交替進行這個動作,每只腳3到5次。
- 5. 逐漸增加次數,直至您可以持續2分鐘進行這個動作。

漸進建議:嘗試逐漸減少手部的支撐。

踮腳尖 (也可以坐著完成)

- 1. 面對水池站立。雙手扶穩。
- 2. 雙腳同時踮起腳尖。
- 3. 慢慢放下腳跟。
- 4. 如果可以,重復3到5次。
- 5. 慢慢地每隔幾天增加一次, 直至您能連續做 15 次。

漸進建議: 嘗試逐漸減少手部的 支撐。



微蹲

(只是稍稍下蹲。切勿太大幅度屈膝。)

- 1. 雙腳分開,面對水池站立。 雙手扶穩。
- 2. 微微屈膝。腳跟著地。 切記:不要太大幅度屈膝, 只需微蹲而已。
- 3. 如果可以,保持這個姿勢幾秒鐘。
- 4. 站直。
- 5. 重復3到5次。
- 6. 逐漸地每隔幾天或一周增加一次,直至您能 持續做15次為止。

漸進建議: 嘗試逐漸減少手部的支撐。





原地踏步 (也可以坐著完成)

- 1. 面對水池站立。雙手扶穩。
- 2. 原地踏步 10 秒鐘。
- 3. 逐漸將踏步時間增加到2分鐘。

漸進建議:開始時,在家裡連續不停地走步3到4分鐘。使用您平時慣常使用的助行工具。



坐立練習

- 1. 在扶手椅上坐穩。如果需要,可以將助行器放在面前,鎖住剎車。如果需要,可以臀部前移,靠近座椅的前沿。
- 2. 雙腳靠近座椅。如果需 **②** 要,可以把雙手放在座椅扶手上。
- 3. 身體前傾, 然後站立。
- 4. 站立幾秒鐘,如需支撐,可以扶住助行器。
- 5. 雙手後移,握緊座椅扶手;身體前傾,慢慢 將身體降低,坐進扶手椅。
- 6. 起立、坐下3到5次。每隔幾天或一周增加一次,直至您可以連續做15次為止。

漸進建議: 嘗試逐漸減少手部的支撐, 直至您可以完全不借助手臂起立及坐下。

內容及圖片選編自 the Primary Care Package,由卑詩省衛生廳授權使用。

交替後踢腿

- 1. 面對水池站立。雙手扶穩。
- 2. 向後抬起一條腿,膝蓋繃直。
- 3. 回到開始時的姿勢。
- 4. 換另一條腿重復這個動作。 雙腿持續交替進行,各重復 3到5次。逐漸地每隔幾天或一周增加一 次。

漸進建議:嘗試逐漸減少手部的支撐。

交替側踢腿

- 1. 面對水池站立。雙手扶穩。
- 2. 腳尖朝前,不要朝外或內, 一條腿從側面抬起。
- 3. 如果可以,保持姿勢,幾秒 鐘後慢慢把腿放下。
- 4. 另一條腿重復這個動作,然 後雙腿持續交替進行,各做 3到5次。逐漸地每隔幾天 或一周增加一次。

漸進建議: 嘗試逐漸減少手部的支撐。

如果您需要瞭解更多關於這些鍛煉計劃的 資訊,請找一位會說英語的人士幫助您聯 絡:

電話: 604-587-7866

電子郵箱: fallsprevention@fraserhealth.ca



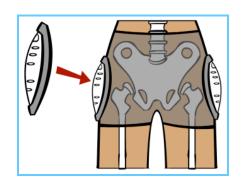


獨立生活指南 - 社區資源

Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

護髖褲

護髖褲是指帶有特製保護軟墊的褲子(底褲,短褲或長褲),可以在您摔倒時保護您的髖部。



護髖褲可以在摔倒時吸收撞擊,將撞擊力從骨頭 上轉移出去。護髖褲可以將髖骨骨折的風險降低 高達 80%!

經菲莎衛生局認可的護髖褲品牌為 HipSaver 和 SafeHip。

購買時,請量一量臀部最寬處,以確保護髖褲穿 著舒適。

如需瞭解何處購買護髖褲,請找一位會說英語的人士幫助您聯繫:

電話: 604-587-7866

電子郵箱: fallsprevention@fraserhealth.ca

生命熱線 (Lifeline)

生命熱線(Lifeline)是一個個人的緊急呼救服務,為您提供每周7天、每天24小時的全天候緊急協助。

它為您及您的家人提供安 心保障,只要觸動按鈕, 您就會立即得到幫助。

如需瞭解更多資訊,請聯 繫:



图片由 Phillips Lifeline 提供

604-517-8617	本拿比到蘭里 高貴林到白石
604-854-5991	Abbotsford(阿伯斯福) 到 Hope(希望鎮)

電子郵箱: lifeline@fraserhealth.ca

交通接送 HandyDART

HandyDART 提供門到門 的拼車接送服務,可以讓您 的出行變得更方便。這些帶 特別裝置的車輛運送需要協



圖片由 TransLink 提供

助的乘客,方便他們使用公共交通。

預定行程或者取消預定,請撥打:

604-575-6600	本學比到蘭里 高貴林到白石		
604-855-0080	Abbotsford (阿伯斯福) 和 Mission (米遜)		
604-795-5121	Chilliwack(契利瓦克)		