

安心穩力

穩步行

醫院管理局於2009年8月於普通科門診設立專職醫療預防跌倒的計劃，由物理治療師及職業治療師為社區居住的長者提供防跌的評估及診治。目的是盡早減低長者跌倒的風險。服務內容包括：

1. 跌倒風險評估 ✓

2. 步姿及平衡分析 ✓

3. 輔助器具評估及建議 ✓

4. 家居環境評估及改建 ✓

5. 專科轉介 ✓

如果你曾經在過去一年跌倒或差點兒跌倒，請盡早通知你的醫生或聯絡我們。

跌倒風險自我評估……

我是否高危一族？

- 我最近曾經跌倒
- 在走路，站立及轉彎時失去平衡或感到頭暈
- 我常高估自己能力做出危險行為
- 我曾經在室內或戶外被絆倒或滑倒
- 我會匆忙上廁所（特別在晚間）
- 我有服用四種或以上的藥物
- 我是長期病患者
- 我會因害怕跌倒而減少活動
- 我感到有壓力，擔憂及抑鬱



如有以上情況出現，您應向你的醫生提出，不可忽視跌倒的風險！

此單張由新界西聯網物理治療部及職業治療部聯合編印，如對單張或預防跌倒計劃的內容有任何疑問，可向你的治療師查詢或致電聯絡我們。

查詢電話

6777 0512

跌倒 可以預防嗎？



跌倒是可以預防的……

大約每十名居於社區的長者中，就有三名每年跌倒一次。跌倒輕則皮肉外傷，瘀傷疼痛；重則骨折，大大減低日常活動及社交生活，甚至影響生活質素。

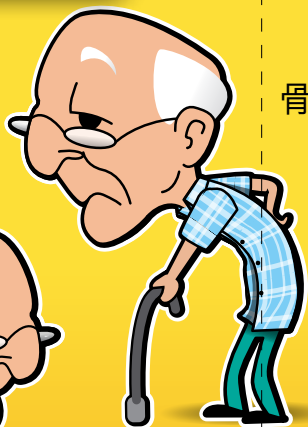
長者跌倒的原因.....

內在因素

視力衰退



身體機能減退，
肌肉力度不足，
步履不穩



骨質疏鬆

藥物影響



外在因素

環境陷阱，例如
地面濕滑，地氈
鬆脫等



社區路面凹凸不平



危險的生活習慣和行爲

穿著不合適的鞋
襪和衣服



時常高估自己的能
力，例如攀高取物



預防跌倒有辦法.....



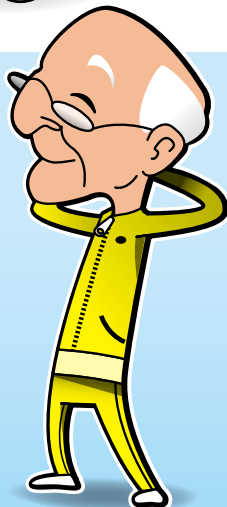
衣服及鞋襪的選擇

- 應選擇圓頭和鞋底有橫坑紋的鞋
- 衣服以輕便稱身為佳



視力檢查

- 每年做一次視力檢查
- 留意眼睛的適應能力，例如遇強烈的紫外光時應配戴太陽眼鏡



檢查身體狀況

- 定時檢查藥物對自己的反應
- 進食有高鈣質及鞏固骨骼的食物，例如芝士、奶類



保持活力，定時運動

- 適當的運動能促進身心健康，減低跌倒機會
- 運動前可先請教醫生或物理治療師的意見
- 如因害怕跌倒而減少活動，須主動求助

家居及社區安全

- 保持通道暢通
- 門口地毯，電線要放置穩妥
- 廁所及浴室安裝扶手及使用防滑地毯
- 須遵守交通規則，留意道路凹凸不平

