



寰宇希望 (香港)

香港辦事處:

香港九龍石硤尾大坑東村東輝樓地下1-6A室

電話號碼: (852) 2588-1291

傳真號碼: (852) 2588-1306

電郵: enquiry@hopewww.org.hk



目錄



為什麼要防止跌倒？

3

為什麼會跌倒？

5

如何預防跌倒？

8

防跌提示

9

機構服務

21



序言

寰宇希望是一個國際性的慈善機構，目標是為有需要的人帶來希望和改變生命。香港寰宇希望成立於1993年。機構現時主要的服務對象包括低收入家庭的兒童及青少年、弱勢長者及內地貧困學童。

寰宇希望一直致力推廣防跌資訊及預防長者跌倒。香港約九成的長者骨折問題都是由跌倒引起，而長者骨折後的康復期較長，嚴重影響他們的日常生活。有見及此，我們於2004年開始推行由專業職業治療師設計的長者防跌計劃，協助一些社區內缺乏人照顧的獨居長者。



為什麼要防止跌倒？

跌倒會引致：

刮傷

碰傷

起泡

骨折

扭傷



嚴重跌倒會引致：

創傷性的
腦部或內
出血

長期痛症

軟組織
受傷

關節脫臼

死亡



每5個長者中，便有1個曾經跌倒。



超過7成長者損傷是
因為跌倒引起。



- 長者會因跌倒而減低或失去自我照顧能力，因而變得依賴家人，增加家人照顧上的困難。
- 2012年因跌倒而死亡的長者有187人。
- 曾經跌倒的長者會對自己的能力失去信心，害怕再跌倒而避免外出。
- 他們有很高的機會再一次跌倒。

為什麼會跌倒？

環境因素：危險環境



為什麼會跌倒？



- 生理因素：身體機能下降
- 藥物影響：某些藥物的副作用會引致頭暈，例如降血壓藥或安眠藥等
- 疾病：柏金遜症、中風、認知障礙症等病者平衡力較弱

如何預防跌倒？

○ 跌倒是可以預防的！

向醫護人員查詢正確服藥的方法及跟從醫生指引食用

使用合適的助行器具，如拐杖及助行架

時常檢查家居安全

多做運動，練習肌力、柔軟度和身體平衡

穿著合適的衣服和鞋子



防跌提示

檢查家居安全

客廳



防跌提示

檢查家居安全

廚房



防跌提示

檢查家居安全

浴室



防跌提示

檢查家居安全

睡房



防跌提示

多做運動。

1



長者椅上操

(坐在固定的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅)

活絡運動 (20至30分鐘)

先提起右腿，然後提放下；
再提起左腿，然後放下，重複8次。

2



重複第1組動作，每次提腿時，
雙手同時推向前面上方，共8次。

3

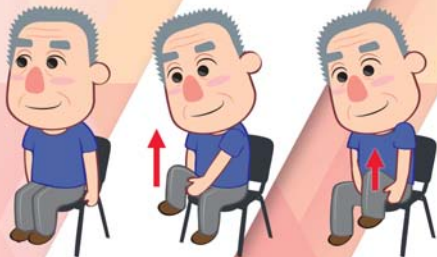


先提右腿，再提左腿，雙手同時
輪流在右方和左方拍掌，共8次。

防跌提示

多做運動。

4



重複第1組動作，提腿稍高，
雙手同時在腿下拍掌，共8次。

長者椅上操

(坐在固定的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅)

活絡運動 (20至30分鐘)

5



腰背略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖
向上，手肘提高至胸前，然後手肘向
兩側張開再收回，共8次。



義工大合照

長者防跌計劃 - 跌倒風險評估

由於長者跌倒問題普遍及後果嚴重，我們從2005年開始推行長者防跌計劃，主要在教育、預防及提供介入服務著手。

防跌街站

目的：評估及教育

對象：60歲或以上長者

費用：全免

地點：公共屋邨、商場、街道、長者中心等場地



活動內容：設置街頭服務站，由受訓義工為長者量度血壓、體重及評估跌倒危機，讓長者更多了解自己的身體狀況，並即場派發印上預防跌倒和骨質疏鬆資訊的單張給長者，同時，亦會於街頭服務站內放置印上類似訊息的易拉架，藉以教育長者及公眾防跌知識。

跌倒危機評估需要大約十分鐘完成(每位長者計)，如發現長者跌倒機會較高，義工會邀請長者接受職業治療師的跟進，在長者同意下，我們會安排職業治療師上門作家居評估。

每次活動會有最少一本機構的職員，帶領約10-15名義工提供服務。



義工為長者量度進行跌倒風險評估-平衡力，反應及肌力測試



義工為長者量度血壓及體重

