

避免滑倒、絆倒和 臀骨脫落

如何避免在家中摔跤
給老年人的資料



Avoiding slips, trips
and broken hips

How to avoid falls in the home
Information for older people

CHINESE

老年人有權期望獲得最佳的生活質素。可惜，很多老年人會絆倒、滑倒或跌倒，而摔跤可能嚴重地損害一個人的生活質素。

本小冊子為你提供一些如何避免摔跤的簡單建議。

要安全 ...

要小心 ...

要獨立 ...



照顧你自己

使身體保持活躍

如果你身體肌肉孱弱和難於保持平衡，你便較可能會摔倒。一個使肌肉更強壯及改善平衡的好方法，就是經常做運動。

其中一些良好的運動方式包括：

- 步行
- 輕微的園藝工作和家務
- 健身班
- 太極班（但要查清楚導師是否曾經教導過老年人）。



經常運動對減輕痛楚和腫脹關節炎起因亦甚有幫助 - 而按摩亦是。

在你開始前

若你不習慣做運動，請先與你的醫生傾談。然後：



- 慢慢地開始 (切勿過份積極)
- 循序漸進
- 若你的身體感到勞累，切勿嘗試繼續做下去

切勿放棄

不要只是因為你曾經跌倒 - 或由於你害怕跌倒而放棄做運動。如果這樣的話，你可能會更容易跌倒。

使身體保持健康

確保你進食多量的鈣質和維他命 D。你可以從牛奶、乳酪和酸乳酪中吸收到鈣質。如可能的話，請盡量選擇較低脂肪的食品。

維他命 D 使你的骨骼保持強壯，及減少折斷和折裂的危險。你可以從肉類、沙甸魚、金槍魚(吞拿魚)和其他含油魚類中吸收到維他命 D。大多數的牛油類塗醬和早餐麥片等都加上了維他命 D。

皮膚與陽光接觸亦會製造維他命 D。

若你不進食這些食物 - 或你甚少在陽光下外出或身體通常被衣服遮蓋，你可能需要服食更多維他命 D。請向你的家庭醫生 (GP) 或藥劑師尋求指導。



留心衣著

如果你穿著以下服飾，便會較容易滑倒或絆倒：

- 太鬆或沒有鞋幫的拖鞋
- 涼鞋
- 高跟鞋
- 喇叭褲
- 長至拖地的衣服



要穿著平底鞋或有薄鞋底或原有鞋跟的鞋子。不要穿著運動鞋，或類似的鞋子。亦請記著，切勿只穿著襪子或絲襪而在濕滑的地面上行走。

請向你的醫生查詢有關保護臀骨的內衣褲。若你摔倒，保護臀骨的內衣褲可以減少骨折的危險。你應該日夜都穿著它。這些內衣褲不會在其他衣服之下顯露出來，而且可以清洗。



注意你的健康



配戴適合的眼鏡

你應至少每兩年檢查一次眼睛。60歲以上的人士可以獲得免費視力檢查。

你是否需要配戴遠視和近視的眼鏡？如果是的話，最好是擁有兩套滿足不同需要的眼鏡。遠近兩用眼鏡或漸進式兩用眼鏡並不很安全。

你可能毋須繳付配眼鏡的全費。請向驗眼師查詢。

保持身體穩定

你是否需要服食四種以上的藥物？如果是的話，請要求醫生定期檢查藥方。讓醫生知道你服食的藥丸是否令你感到暈眩。

在你服食藥物期間，不要飲酒。否則兩者一起會使你頭昏眼花及可能失去平衡。

你的脊椎或頸部是否患有關節炎？如果是的話，你需要慢慢移動頭部。將頭向後彎伸如果太快速地轉頭都會使你頭暈。

請向醫生查詢你是否可以接受預防感冒注射。感冒是一種可能使你雙腳站得不穩的疾病。

小心保護你的雙腳，檢查是否有任何疼痛發炎的地方。無論你穿著甚麼鞋襪，都需確保雙腳感到舒適。



若你感到不適，要讓一位朋友或鄰居知道。

使你的家居更加安全

在家中進行少許改變你可以減少發生意外的危險。你可以：

- 安裝一個信箱盒
- 在廚房和樓梯裝上 100 瓦特 (watt) 的電燈泡
- 使用耐用燈泡，以便不必經常更換
- 將樓梯級的外邊緣刷上防滑的白色油漆
- 在廚房內、樓梯間及浴缸內和旁邊，在小地毯下放置防滑墊
- 在廁所、浴缸和樓梯旁安裝扶手
- 修補或除去地毯上任何磨散的邊口，使它們更為安全
- 將任何你用來倚靠或扶持的傢俬的腳輪拆除



減少日常生活中的危險

當你起床時

起床、或長時間坐下後從座椅站起，都可能是一個問題。如果你太快地站起，你的血壓可能突然急降。這可能會使你感到頭暈目眩。

嘗試慢慢地逐步站起。當你由座椅站起，嘗試首先將雙臂和雙腿收緊數次。用一個楔形的枕頭可以將床頭升高，使你更容易起床。



當你晚上如廁時

如果你晚上需要去廁所，請開電燈不要使用電筒，要亮著燈。若你需要彎身，記著要扶著一些物件。

考慮使你的家居更安全的方法

- 確保在樓梯或任何你會經過的地方沒有任何電線或其他雜物
- 試試你可否找別人替你更換窗簾或電燈泡
- 將你常用的物件存放在你容易拿到的地方
- 在濕滑或有冰霜的石級撒上含鹽份的沙粒
- 若有東西濺瀉，立即用地拖抹乾
- 如果你要使用梯級去拿東西，要確保它們是防滑及裝有安全鍊和扶手



其他可考慮的事項

- 在屋內安裝多部電話分機，你便毋須趕去接聽電話。安裝電話錄音機會更好。
- 安裝個人摔倒警報系統，可以使你和家人更安心。請致電關懷老人會 (Age Concern) 的資訊專線 (請看本小冊背頁)，查詢有關這些系統的更詳細資料。
- 設法使家居更溫暖。寒冷的肌肉沒有那麼靈活，因而可能導致意外和受傷。
- 如果你養有寵物，何不為牠配上鮮明顏色的頸圈，以便你更容易看見牠？

若你摔倒

設法找人協助

若你摔倒，盡量不要驚慌。若你感到痛楚或知道自己受了傷，請勿移動。設法吸引他人的注意力。猛拍牆壁或地下使你的鄰居注意。打電話到緊急服務、或者朋友或親人。



嘗試站起來

很多老年人在跌倒後都會有問題，即使他們並沒有弄傷自己。這是由於他們在跌倒後躺在地上一段長時間 - 這樣「長時間躺著」可能引起體溫降低症和肺炎。如果你無法找到別人協助你，設法使用傢俬扶起自己。爬往一張穩固的椅子，然後利用椅子的支持，慢慢從跪姿站起來。在椅上坐一會才站起來。

設法保持溫暖

如果你無法自己站起來，你需要使身體保持溫暖，經常將雙腿和雙臂的肌肉收緊，或找一些東西作毯子用。

在跌倒後

若你跌倒，應該告訴醫生。若你無法自行從地面站起，你必須告訴他們。

尋求更多協助

若你跌倒，應告訴醫生。醫生可以告訴你如何處理這項問題。

各地方議會的照料及修理 (Care and Repair) 計劃和關懷老人會，都可以為你提供以下的私人指導：

- 如何防止摔跤
- 你的福利權利
- 你可獲得的福利



這些服務也許可以協助你支付安全用具的費用。

其中一些服務會替你的家居進行免費的安全和保安檢查。協助老人會 (Help the Aged)、關懷老人會及某些地方當局可以發款給某些老年人，幫助他們購買一個摔倒警報器。

你可以向老年研究會 (Research into Ageing) (其地址在本冊背頁)，圖書館或一些好書店購買／借出一些有關家中運動的書籍或錄影帶。

有用的聯絡組織

■ 協助老人會 - 長者專線 (Help The Aged – Senior Line) 0808 800 65 65

Help The Aged
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- 星期一至五由上午 9 時至下午 4 時。
- 為老人及其照料者提供的全國性免費諮詢服務。
- 為你提供有關福利及殘障的權利、房屋及社區照料等方面的指導。

■ 關懷老人會資訊專線 (Age Concern Information Line) 0800 00 99 66

Freepost (SWB30375)
Ashburton
Devon
TQ13 7ZZ

- 每週七天由上午 7 時至晚上 7 時。
- 為老人及其照料者提供的免費輔助專線。
- 為你提供有關金錢、保健、社區照料、房屋、交通、取暖、教育及其他問題的指導。

■ 老年研究會 (Research into Ageing) 020 7278 1114

Research into Ageing
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- 是一間全國性的醫療研究慈善組織。
- 目標是防止老年人變成殘障者的主要成因，及改善為老人提供的治療。
- 若你捐款給這慈善組織，它會寄送小冊子和運動錄影帶給你。

欲索取更多份本小冊子，請致電：[0870 1502 500](tel:08701502500)

避免滑倒、絆倒和臀骨脫落

要安全 ...



要小心 ...



要獨立 ...

■ 地方當局

你可以在電話簿找到你當地議會的電話號碼。請將它寫在此空格內。

有關當地的資料，請聯絡：

With thanks to the Chinese Healthy Living Centre 0845 6016030

dti

Department of Trade and Industry

NHS

Health Promotion England

URN 01/1478