

預防跌倒手冊



Palliative care. Living well every day.

🌐 epc.asn.au 📞 1300 130 813

目錄

讓你的家具更安全	3
地板	4
燈光照明	4
樓梯&梯級 (室內和室外)	5
進出車輛	5
廚房	6
浴室&洗手間	6
睡房	7
休息室	7
如何安全地從地板上站起來	8
在家中跌倒的處理方法	10
參考資料	11
鳴謝	11

讓你的家居更安全

目標: 實現在更安全的家居環境下的獨立生活

本小冊子提供意見協助你為自己及心愛的人去建立一個安全的家居環境。大部分建議為低成本的備擇方案，或就你目前的活動方式提供改變的建議。本小冊子僅作為參考。

您可能需要家庭成員或雜工提供援助，以進行一些建議的改動。你亦可以尋求寧養服務(安寧療護)護士和/或職業治療師的專業意見。

職業治療師亦能就你的活動能力，為你的家居環境作出評估，以提供一些關於修改和設備輔助的建議，助你最大限度地提高家居環境的安全。



地板

室內

- 移除所有鬆動的墊子和地毯，確保它們牢固在地上，並有防滑膠在底部
- 更換破舊的地毯和地板覆蓋物
- 確保地板沒有雜物
- 請立即擦拭溢出物
- 確保電線被盤起或固定在牆邊，防止你被絆倒。如有需要，請找電工安裝另外一個電源點

室外

- 拆除和更換不平路面
- 保持路徑沒有青苔和樹葉
- 用軟管卷盤來收藏花園裡的水管
- 安全收藏園林工具

燈光照明

- 建議在所有房間、通道和樓梯間安裝日光燈或 75 瓦以上的燈泡 (註: 部分照明燈具最高只有 60 瓦)
- 建議燈光不會造成多餘的眩光或在房間裡構成陰影
- 通道、走廊和入口可安裝感應燈
- 建議你有一個可以讓你輕鬆地從床上開啟的燈具，例如夜間照明燈
- 預留時間讓你的眼睛去適應光暗的轉變
- 樓梯間可能需要額外的燈光

樓梯&梯級

- 建議最少在樓梯一側(最好兩側)安裝扶手，請尋求職業治療師就安裝位置作出專業意見。大部分市政府會為領取養老金的人士提供較低金額的安裝服務
- 如有需要，請在他人陪同下使用樓梯
- 樓梯間可能需要額外的燈光，並建議在樓梯兩端設置開關
- 拆除和更換破壞了的梯級覆蓋物
- 確保沒有雜物.
- 將經常使用的物品放在容易拿到及在同一水平的地方
- 盡量減少使用樓梯。若你的住所是多層樓宇，請考慮留在同一層樓進行大部分日常活動

進出車輛

- 盡量慢走，必要時在房子和車子之間休息。
- 助行架及輪椅應放在車輛45度的位置，以確保移動的安全性和有效性。
- 請你及你心愛的人遠離車門位置，並放行走輔助器遠離車門。
- 如用輪椅，可以提前預約輪椅計程車，以協助往返任何預約。

廚房

- 將經常使用的廚房物品放在容易拿到的地方，最好放在與腰部同一水平。
- 請立即擦拭溢出物。
- 若你靠在櫃檯和桌子上，請確保它們牢固去支撐你的體重。
- 請選擇入牆式烤箱。
- 盡可能的避免走路的時候攜帶物品。廚房推車或許可以幫到你。

浴室&洗手間

- 建議在浴室使用防滑地板。
- 請於洗澡時使用防滑墊。
- 建議在浴缸、淋浴間及洗手間安裝扶手。
- 淋浴時請使用淋浴椅子，預防跌倒。
- 離開淋浴間更衣時，請坐在穩固的椅子上。
- 加高座廁有助從座廁站起。
- 使用洗手液或綁在繩上的肥皂。
- 除去淋浴間周圍凸出的邊緣。
- 將熱水調低至溫暖。
- 請尋求職業治療師有關安裝扶手位置及改裝家居設備作出專業意見，助你最大限度地提高浴室及洗手間的安全。你的寧養服務護士可為你提供一位在你社區的職業治療師。

睡房

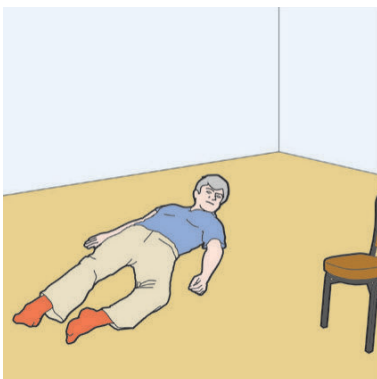
- 建議安裝一個可以让你輕鬆地從床上開啟的照明燈具，例如觸控燈或夜間照明燈。
- 若你在離開睡床前須要使用眼鏡，請確保你的眼鏡放在容易觸碰的範圍。
- 建議將電話/手提電話或個人報警器放在容易觸碰的範圍。
- 確保地板沒有雜物。
- 睡床應有適當的高度協助上落，結實的床墊有助更容易下床。
- 確保床單被舖不會落在地上，導致絆倒。
- 緩慢地下床，站起前應先坐一會兒。
- 將行走輔助器放在容易觸碰的範圍，以防在晚上要下床。
- 若你有上下床的困難，請諮詢你的寧養服務護士和/或職業治療師。

休息室

- 有堅固扶手的加高椅子或高椅能有助從椅子站起。
- 建議將電話/手提電話或個人報警器放在容易觸碰的範圍。
- 移除所有不需要的傢具。
- 風扇和暖爐不應該放在通道或房間的中央。
- 將矮傢具如咖啡桌放在房間的邊緣，而非放在行走通道。



如何安全地從地板上站起來



1. 躺平在地上.



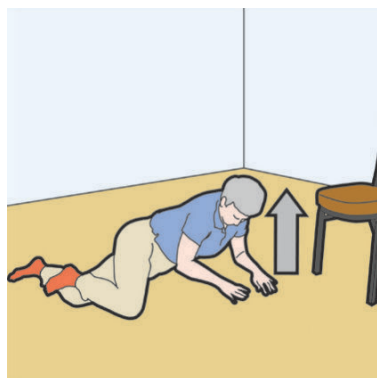
2. 把身體轉向一側.



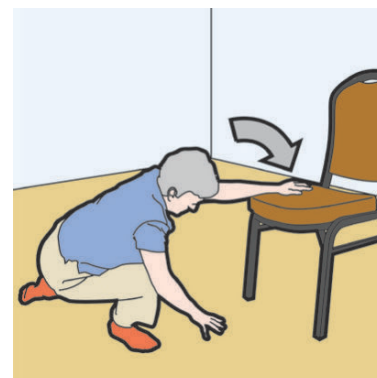
5. 將較強的腿踏前.



6. 站起.



3. 先雙手撐在地上, 然後用雙手雙膝撐起



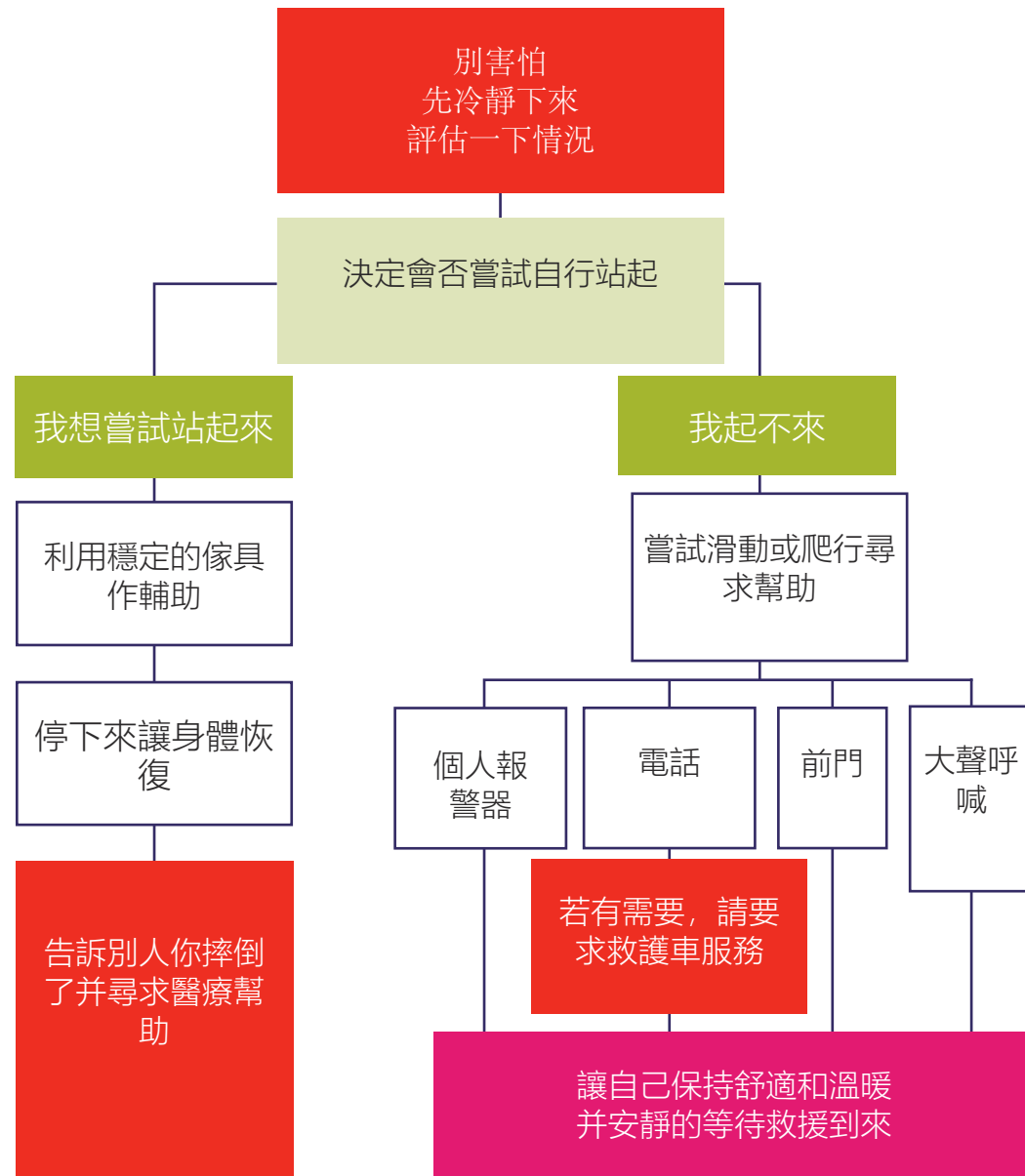
4. 跪在地上, 利用穩定的傢具去穩住自己



7. 慢慢地轉身!

*圖片由Philips Lifeline提供。澳大利亞目前還不能提供Lifeline服務。

在家中跌倒的處理方法



參考資料

Australian Commission on Safety and Quality in Healthcare [2009], Preventing Falls and Harm from Falls in Older People, Best Practice Guidelines for Australian Community Care, Retrieved from <http://www.safetyandquality.gov.au/wp-content/uploads/2012/01/Guidelines-COMM.pdf>

Australian Government Department of Health and Ageing [2011], Don't Fall For It - A Guide to Preventing Falls for Older People, Retrieved from [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/E23F5F7BF8F07264CA257BF0002043F5/\\$File/Don't%20fall%20for%20it.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/E23F5F7BF8F07264CA257BF0002043F5/$File/Don't%20fall%20for%20it.pdf)

Baker, D. [2010] Collaboration for Fall Prevention, Retrieved from <https://www.lifeline.philips.com/content/dam/PLL/PLL-B2C/PDFs/How-to-Get-Up-From-a-Fall.pdf>

Department of Veterans Affairs USA [2014], Fall Prevention at Home, Retrieved from http://www.patientsafety.va.gov/docs/fallsToolkit/fall_prevention_at_home.pdf

Victorian Government Health information [2011], Falls are Preventable, Retrieved from http://www.health.vic.gov.au/agedcare/maintaining/falls_dev/Section_a1b.htm

Queensland Government: Queensland Health [2008], Stay on your

鳴謝

東區緩和醫療服務中心(EPC) 職員, 義工及客戶為預防跌倒小冊子第二版提供改進建議。

與EPC保持聯繫



訂閱我們的網站以獲得關於新聞，活動，募捐活動的季度電子刊物。

你也可以關注我們的Facebook@epcaus, 還有Twitter@epcaus, 連接到我們的LinkedInEPC (Eastern Palliative Care) 或者訂閱我們的Youtube頻道 EPC (Eastern Palliative Care).



Eastern Palliative Care is a partnership between the Order of Malta, Outer East Palliative Care Service Inc. and St Vincent's Hospital (Melbourne) Ltd



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE



Eastern Palliative Care acknowledges the support of the Victorian Government

Copyright © 2018 Eastern Palliative Care
December 2018



Palliative care. Living well every day.