

預防 摔 跌



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster



小·欖·醫·院
Siu Lam Hospital

預防摔跌小冊子目錄

序言、免責聲明	1
---------	---

病房篇

摔跌風險評估	2
探訪室介紹	3
探訪花園介紹	4
衣物穿著提示	5

外出探訪篇

輪椅基本檢查	6
不要獨留病人	7
建議輪椅路徑	9
適當使用戶外設施	10

社區篇

斜路上落小貼士	11
輕鐵站上落注意事項	12
乘坐巴士小貼士	14
道路安全	15

家居篇

家居安全	16
------	----

鳴謝	17
----	----

序言

小欖醫院作為香港唯一一所嚴重智障及多種殘障成人的專科醫院，我們一直以專業知識致力為智障人士提供優質及全面的院內及社區復康服務。

由於智障人士的身體功能退化及骨質密度較低，容易患有骨質疏鬆症及其他疾病，即使輕微的跌倒也可能造成永久傷害。輕微會有扭傷或擦傷；嚴重時，則可傷及腰椎，腦創傷，骨折甚至死亡，預防摔跌的確刻不容緩。

智障人士一旦骨折，康復期都較漫長，骨折後長期卧床，活動能力受到限制，更會令體力及自理能力倒退，影響生活質素，更令家人憂心及造成負擔。

這本小冊子的目的是針對嚴重智障人士提供院內及社區防跌的資訊，尤其關於乘坐輕鐵，巴士及家居的防跌措施，更名為智障人士的社區照顧者建立安全管理概念，透過跨部門跨職系的防跌系統，配合中英文字幕防跌教育影片，更能將防跌資訊帶到每位照顧者，相信能大大增加對預防摔跌的印象和認識。

左思賦醫生

精神科顧問醫生 /
新界西聯網統籌專員（弱智療養）

小欖醫院於 2012 年 4 月成功搬遷新址，並與屯門醫院弱智科合併，新院址除擁有現代化設備外，本院的醫護人員繼續為病人提供多元化的服務和教育資源。除現有的病人訓練活動，也為住院病人家屬，照顧者及社區照顧者提供教育資訊，以提升護理水平和安全意識。

根據統計顯示，摔跌是引致殘障的原因之一，除了骨折之外，也會引致一連串的后遺症，長期影響智障人士身心健康，甚至帶來生命危險。

為此，我們籌備了這本小冊子，目的除了提供基本預防摔跌的資料外，也介紹小欖醫院的探訪設備，輪椅使用路徑，輕鐵站及巴士站輪椅使用設施，以及家居安全等實用性資訊，希望此小冊子能提醒照顧者在預防摔跌時所需要特別注意的事項。

歐中男女士

小欖醫院部門運作經理（精神科）

免責聲明

本小冊子竭力提供基礎的預防摔跌常識，內容如有更新恕未能另行通知。使用者請自行承擔使用所帶來的一切風險。

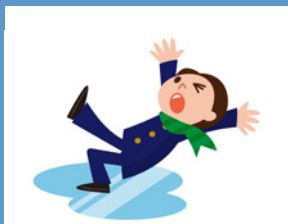
在未得同意下，不得擅自複印，派發，出版或作任何商業用途。

小欖醫院各病房都會定期為病人進行「摔跌風險評估」，閣下如對評估有任何疑問，可向病房職員或主診醫生查詢

高危一族

1

三個月內曾摔跌



2

其他疾病影響



3

需要步行工具協助



4

靜脈注射治療



5

步行能力



6

精神狀態





院方非常鼓勵家屬使用醫院提供的各種探訪設施。



探訪室

探訪室可以提供舒適及私隱度高的探訪環境，閣下可善用院方提供的各種資源，例如枱、櫈及可借用玩具圖書角。

探訪室設有呼叫護士系統，讓家屬可以在有需要時迅速得到護士的協助。



花園可以提供舒適自然的探訪環境，歡迎訪客使用，一般病房設有呼叫護士系統，讓家屬可以在有需要時迅速得到護士的協助。



如有需要，請配戴合適眼鏡。

衣服以輕便舒適為主，尺碼要合適，衣袖不宜過長。

如要外出，應穿著有防滑坑紋的鞋。

褲腳長短要適中，以免絆倒

穿著合適拖鞋，以防摔跌



1.



大輪

是否足夠充氣，有否鬆脫或變形？

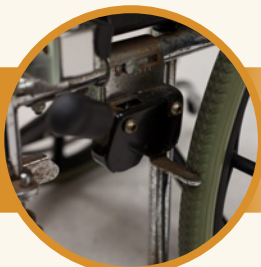
2.



輪椅支架

有沒有生鏽？

3.



剎車掣

是否運作良好？

4.



腳踏

是否穩定？

5.



輪椅安全扣

是否有效？

任何情況下，都不要獨留病人，以免發生危險！



溫馨提示：

- 姿勢性低血壓 —— 因姿勢改變造成腦部血液流量不足，容易引起頭暈及全身無力，尤其是由平躺或久坐的姿勢改為直立步行時最明顯。所以要站起來的時候，動作要緩慢，給予身體慢慢適應。
- 使用身體較有力的部分作支撐點，較乏力的部分可使用扶手。
- 請用較有力的腳作為力點，利用行人路扶手支撐身體較弱的一邊。
- 如果從輪椅下來步行的話，請先站穩，待身體適應後才慢慢步行。



輪椅前往各區
請用有蓋行人通道
Wheelchair please use covered walkway
Access to ALL AREAS



請使用輪椅建議路徑，不要
為求方便而使用停車場道路，
以免發生意外！

輪椅通道前往正門
Access for the disabled to
Main Entrance



所有建議輪椅使用的
途徑均貼有此標誌。



使用探訪休閒椅的時候，請保持安全的坐姿，以免發生摔跌危險。



請將輪椅停放在長椅旁，不要放在通道中間。



(針對小欖醫院大門口對出的斜路)



輪椅 S 形上落法

比較適合體力不足的照顧者，
可以省力及防止輪椅溜後或向
前衝而造成意外。



要時刻留意
路面安全



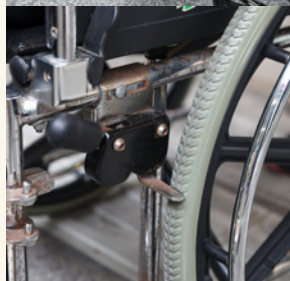
善用輕鐵站斜
路上落。



留意列車與
月台空隙。



在車頭上落，
方便車長留意。



候車時要鎖好
輪椅車輪。



每度開門均有輪
椅停泊位置。

鎖上輪椅及扣上安全帶
Lock the wheelchair and fasten seat belt



為確保安全
請全程陪伴同行的
輪椅使用者

For safety reasons
If you are accompanying a passenger
in a wheelchair please stay with them
throughout the journey

在車箱內輪椅應
停在指定位置，
將輪椅車輪鎖好
並繫上安全帶。



過輕鐵路軌時，用直行方法，
避免車輪陷入路軌。



上落行人路壘，要用力向下壓手推車柄再向前推，直到後輪碰到行人路邊，再將輪椅拉起推上行人路。



每輛巴士設有一張輪椅停泊位置，如已被使用請等候下一班車，或通知車長轉告下一班車長預留位置。



當斜台板完全放下，才將輪椅推上，可請車長協助將輪椅推入車箱內。



請使用前門上落輪椅。



輪椅應以倒車方法落車，不可以向前傾，以免發生危險。



輪椅應停在指定位置，將輪椅車輪鎖好並繫上安全帶。

溫馨提示：

預早通知車長落車站位置，就可以讓車長預備停泊斜台板的位置。



避免走到陰暗地方。



時刻留意路面情況，避免使用凹凸不平的行人路。



選擇路面寬闊和有扶手的公共設施。



使用有輪椅通道指示的公共設施。



清除家居障礙物，例如電線、雜物。



防滑墊



扶手

保持地面乾爽，可加防滑設施，不建議使用可移動的布、地氈。有需要可安裝浴室扶手柄。



保持室內光線充足，如有需要，可安裝夜燈。



有轆傢具要鎖好。

溫馨提示：

1. 穩固高矮合適的傢俬。
2. 將常用物品放在容易提取的位置。

香港鐵路有限公司

毅置安居宿舍

小欖醫院參與同事

顧問

左思賦醫生

精神科顧問醫生 / 新界西聯網統籌專員（弱智療養）

歐中男女士

小欖醫院部門運作經理（精神科）

預防摔跌小冊子工作小組：

岑蓮還 病房經理（精神科）

陳秀麗 資深護師（精神科）

伍耀誠 註冊護士（精神科）

沈小微 註冊護士（精神科）

譚麗華 註冊護士（精神科）

張加如 登記護士（普通科）

周志隆 登記護士（普通科）

新界西醫院聯網病人啟力基金贊助



小 · 欖 · 醫 · 院
Siu Lam Hospital

出版：小欖醫院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：24567111

傳真：24559330

電郵：slh_enquiry@ha.org.hk

2015 醫院管理局 · 小欖醫院 · 版權所有

新界西醫院聯網病人啟力基金贊助

Funded By Patient Empowerment Programme

New Territories West Cluster