



長者日常健康操

運動對於強身健體、延緩衰老以及預防跌倒有許多益處。常參與適當的活動可增強肌肉力量、提高關節柔韌性，對防跌有重大的好處。如有疑問，應及早向醫生或物理治療師查詢。

衛生署出版的《防跌不倒翁》

- 第一式 左顧右盼 先熱身
- 第二式 易如反掌 拉手筋
- 第三式 腳踏七星 足踝動
- 第四式 振臂一揮 提水樽
- 第五式 能屈能伸 強腿肌
- 第六式 一馬當先 防絆倒
- 第七式 大展拳腳 左右提
- 第八式 頂天立地 練腳力
- 第九式 金雞獨立 平衡佳

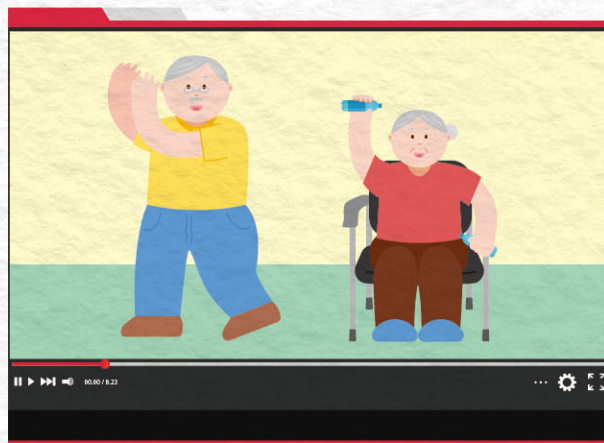


資料來源 衛生署 <https://shorturl.at/hjtD5>



「耆樂·起動」

「耆樂·起動」是一套家居運動短片系，讓長者身處家中亦能有效及安全地進行體能活動。長者可因應個人能力，選擇合適片段，跟著示範進行運動。長者們，以後「喺屋企都可以做運動」！



資料來源
衛生署長者健康服務-體能運動篇之耆樂起動
<https://shorturl.at/yBER6>

其他有關疾病知識及照顧小貼士，可參考以下網站：



照顧者資訊網
<https://www.carers.hk/>



醫院管理局-智友站
<https://shorturl.at/dlRTZ>

鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金
Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

製作日期：2024年3月
Version: Mar 2024

醫院管理局
版權所有 翻印必究
Hospital Authority
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網內科及老人科
及病人資源中心 製作
Produced by Department of Medicine & Geriatrics
and Patient Resources Centre, NTWC



病人資源中心及
醫社合作網站

<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>



新界西醫院聯網
認知障礙症實務錦囊

自病強人



企穩啲



認知障礙症是一種常見的老年疾病，患病長者比一般長者更易跌倒，跌倒可能導致骨折和其他傷害，嚴重情況下可能損害腦部，引發中風和癱瘓等後果。因此，我們不能忽視長者跌倒的問題。

認知障礙症長者容易跌倒的原因



視力問題對視覺判斷造成影響，這可能使他們難以正確評估周圍環境。



由於認知能力下降，患者對周圍環境的警覺性減弱，這可能導致他們迷路或跌倒。



室內外環境中存在危險因素，例如昏暗的街道、門檻等，可能增加跌倒的風險。



患者可能受到藥物副作用的影響，例如嗜睡、體位性血壓下降、肌肉僵硬等，這些因素可能導致他們行動遲緩。

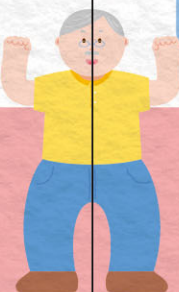


整體機能退化，包括活動能力和平衡力的減弱，這使他們更容易跌倒。



資料來源

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
https://www.jococ.org/download/fall_prevention_leaflet-2022.pdf



跌倒風險自我評估

我最近一年曾經跌倒。	是(2) 否(0)
外出走路時，我需要或被建議使用拐杖或助行器具輔助平衡。	是(2) 否(0)
在走路時，有時我會感到腳步不穩。	是(1) 否(0)
我在家走路時，需要扶著家具以平衡自己。	是(1) 否(0)
我擔心會跌倒。	是(1) 否(0)
我從座椅站起來時，需要雙手輔助用力。	是(1) 否(0)
我踏上石級時感到困難。	是(1) 否(0)
我時常匆忙去廁所。	是(1) 否(0)
我的腳掌感覺麻木。	是(1) 否(0)
我服食的藥物有時會令我感到頭昏眼花或比平常疲倦。	是(1) 否(0)
我有服食幫助睡眠或改善情緒的藥物。	是(1) 否(0)
我時常感到情緒低落或抑鬱。	是(1) 否(0)

總分

請加起所圈的「是」右邊括號內的分數。四分或以上代表你有跌倒風險！



資料來源

香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
<https://www.jococ.org/zh-hk/fall-risk.php>

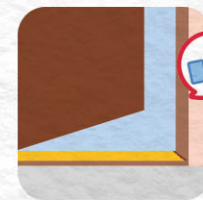


注意預防跌倒



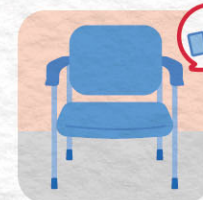
走廊位/地面

✓ 除去雜物、保持通道暢通



門檻

✓ 拆掉門檻或貼上提示防滑貼



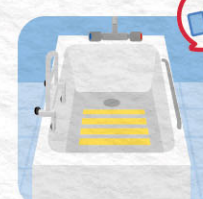
座椅

✓ 選擇合適高度的座椅及固定擺放
 ✓ 避免坐不固定（如有輪子）的椅子或矮凳
 ✓ 選擇有扶手的椅子



照明

✓ 確保照明充足，宜安裝夜明燈
 ✓ 採用開關較大的電掣，放置在方便長者使用的位置
 ✓ 安裝合適高度的電插座，避免經常攀高蹲低



浴室

✓ 在浴室和洗手間安裝防滑地磚
 ✓ 保持浴室及廁所地面乾爽，進出浴缸更要小心
 ✓ 使用合規格的輔助器具，如沐浴椅、浴缸板、防滑地墊、扶手等

消除家居環境陷阱



資料來源

足不可失長者防跌小貼士
<https://shorturl.at/gkq23>

如對上述家居改善措施、防跌知識或輔助器具等有任何疑問，可諮詢職業治療師的專業意見。

