

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD-構建富善長者安居圖寶網 計劃 關愛大使(照顧者)分享會

主題：長者常見意外處理

講者：註冊護士 張秀蘭姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing



長者容易發生意外的原因？

- 身體狀況
- 平行力和肌力下降: 導致步履不穩
- 感官系統退化: 影響平衡力及警覺性
- 視力退化: 白內障、青光眼、老花等導致視力模糊
- 欠缺適當運動: 長期臥床，引致肌肉萎縮，手腳無力
- 營養不足: 腸胃功能失調，肌肉流失



長者容易發生意外的原因？

- 疾病
- 慢性病影响：
 1. 中風：半身不遂，手腳控制不靈活，平衡能力減弱，以致容易跌倒
 2. 帕金森病：行走緩慢、震顫和僵硬令跌倒風險增加
 3. 血壓/血糖不穩定：在疾病或藥物影響下，血壓和血糖過高或過低都會引起暈眩，導致跌倒
- 藥物影响：藥物副作用，可能會使人睏倦或站立不穩，容易跌倒
- 足患問題而影响步履不穩
- 認知能力下降，例如認知障礙症



長者容易發生意外的原因？

- 環境狀況
 - 光線不足
 - 地面濕滑或不平
 - 多障礙物
 - 不正確使用電器
 - 不合適長者的家居設計



長者容易發生意外的原因？

- 不良生活習慣
 - 性格因素(心急，情緒波動，過分自信固執)
 - 衝紅燈、追巴士等
- 不適當使用助行工具
 - 以雨傘代替拐杖，拐杖過高或過低
- 穿著不合適的鞋及衣服
 - 穿著拖鞋或涼鞋外出，鞋跟過高或尺寸不合適



長者常見意外 例子

常見意外	原因
誤服藥物 / 服用過量藥物	對藥物缺乏知識；沒有按照醫生處方吃藥、服食他人的藥物等。
跌倒	環境因素、步履不穩、視力減弱等。
燒傷 / 燙傷	不小心，缺乏安全意識。
窒息	進食時說話、大笑而引致被異物硬塞；食物的體積、軟硬度等不適合老年人進食。
走失	認知能力下降

長者常見意外處理

- 照顧者的應對 - 分享時間
- 24小時貼身保護？
- 禁止長者活動？
- 安裝平安鐘？
- 找專業人士幫助？



預防意外小貼士

- 藥物處理

- 要清楚藥物使用方法，劑量、服藥時間、功效、有效期、禁忌與副作用等
- 使用藥盒
 - 可以為老人家安排用藥次序，可定時服藥，避免多服藥物
 - 可以檢查老人家有否妥善用藥，有否遺留，避免少服藥物
- 避免服用無醫生處方而出售的藥物
- 不要使用已過期、變形、變色或變味的藥物

預防意外小貼士

• 藥物存放

藥物的存放方法



藥物應存放在陰涼及乾爽地方。但有部份藥物應遵照指示存放在雪櫃內。



藥物應小心儲存，以免兒童誤服。



藥物應存放於原裝的瓶子內。



同一容器內應存放一種藥物。



內服及外用的藥物應分開存放。



預防意外小貼士

• 閱讀藥物標籤



預防意外小貼士

• 藥物處理

切割藥丸

- 注意最好只**切割當時所需分量**，並**不要一次過切割大量藥丸**，因為經切割的藥丸可能會較易變質。不可自行加減服藥的次數或藥物的份量
- 將藥丸均勻分成兩半的最佳方法是以正確方法**使用切丸器 (Pill Splitter)** 將藥丸一分為二. 如果方法正確, 基本上切丸器可以處理各種形狀的藥丸.
 1. 藥丸必須放好在切丸器的三角形基座上並貼着兩邊, 以防切丸時不均勻對稱
 2. 將附有切刀的上蓋慢慢拉低直至刀鋒接觸藥丸, 然後才一下按下將 藥丸切斷
 3. 定期清潔切丸器內的粉末以防止刀片生銹



預防意外小貼士

- 改善家居環境

地板

- 提防光滑地面
- 處理地上的積水及塵垢
- 使用具備防塵、吸水效能的地墊
- 避免於門口擺放地布，可使用有防滑底及鮮色的地毯



椅子

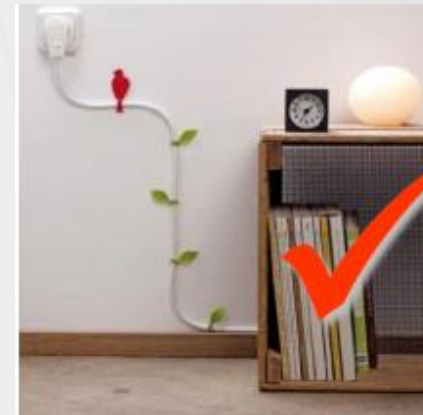
- 經常檢查椅子是否穩固，有否損壞
- 椅子高度要適中，有足夠的承托力，椅腳有防滑底
- 有扶手的椅子可以幫助長者坐下或起身
- 避免坐過低的梳化、矮凳及摺椅

預防意外小貼士

- 改善家居環境

樓梯及通道

- 使用足夠及柔和的照明
- 安裝夜明燈，為通道及房間門口提供夜間照明
- 清除通道的雜物，並維修破舊通道
- 收好地上的電線並貼近牆壁，以免絆倒
- 梯級邊緣位置可使用防滑膠貼，減低絆倒的機會
- 提防氣鼓門鉸力度過大，把長者撞倒



預防意外小貼士

- 改善家居環境

- 睡房

- 睡床高度要適中，避免過高或過低
- 睡床可安裝扶手欄，幫助長者起身及防止由床上滾下
- 盡量避免晚上起床如廁，可用成人紙尿片/褲、便壺或便椅，或安排長者睡在靠近廁所的房間，免除上廁所跌倒的風險



- 浴室/廁所

- 在適當的位置安裝家用安全扶手，不要以毛巾架用作支撐
- 地面及浴缸底可放置防滑膠墊或貼上防滑膠貼
- 可使用浴缸坐板坐下沐浴或把浴缸改為企缸，並使用沖涼椅坐下淋浴
- 避免坐矮凳或站着洗澡。長者宜坐着洗澡、抹乾身體及穿著衣物。



預防意外小貼士

- 改善家居環境
- 廚房
- 保持地面乾爽
- 清理地上積水、油積，及掉在地上的食物
- 避免於門口擺放地布，可使用有防滑底及鮮色的地毯
- 工作台高度要適中
- 常用的物件(油、糖、醬油等) 應放在伸手可及的地方



預防意外小貼士

• 改善家居環境

插蘇 / 電線 / 電器

- 要使用合規格的電器及電插蘇
- 不要將多個插頭插在 同一個插蘇上以免漏電失火
- 燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱 而發生火警
- 不要在暖爐上烘 衣服，以免引起 火警
- 外出前要關掉一切煮食爐、熱水爐、暖爐、電燈等電器
- 要定期找技術人員檢查及維修電器



預防意外小貼士

• 日常生活習慣

- 接電話
- 選用按鈕較大的電話
- 電話應放在易取的地方，避免因趕接電話而跌倒
- 外出
- 避免到人多、光線不足或濕滑的地方
- 不單要注意自己的步伐，也要留意在街上行走的寵物、小朋友、行人，及單車等
- 留意會自動開關或反彈的門
- 使用扶手電梯時，應緊握扶手，避免走動
- 盡量使用升降機，少用電梯
- 上落樓梯時緊握扶手
- 乘搭交通工具時，應待車輛停定後才上落車
- 避免追趕巴士
- 配帶合適的眼鏡及助聽器



預防意外小貼士

恆常運動

- 做運動的時間
- 最好在每日的同一時間或時段，不要在飯後立刻進行。
- 做運動的速度
- 做運動時要輕鬆自然，切忌速度太快，令身體受損。
- 做運動的次序
- 1. 熱身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動

持之而行，量力而為!

	改善心肺功能	有助控制體重	增加柔韌度	強化肌肉	鍛煉平衡力	預防骨質疏鬆
★= 效果顯著 ☆= 有一定效果						
散步	☆	☆				☆
急步行	★	★		☆	★	★
緩步跑	★	★		☆	★	★
行山	★	★		★	★	★
健身單車	★	☆				
跳舞	★	★	★		★	
游泳	★	★	★	★	☆	
太極	★	★	★	★	★	★
器械運動		★		★	☆	★
八段錦			☆		☆	
水中運動	☆	☆	★	★	★	

預防意外小貼士

- 日常生活習慣

適當使用輔助器

活動能力			
高	←	→	低
拐杖	四腳叉	助行架	
			
適合平衡力和體能較佳的長者	底部向外伸展較短的一邊應向著自己	助行架上不應掛東西，以免翻側	

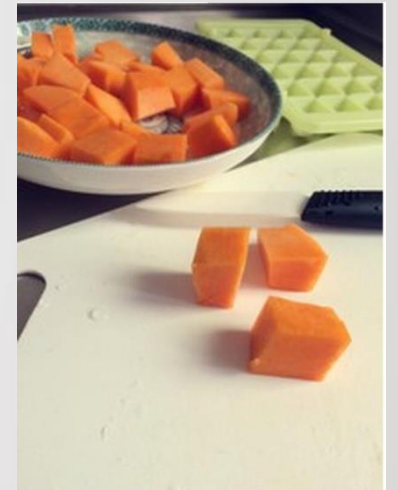
衣物

- 褲管不可過長，避免絆倒
- 避免穿著拖鞋
- 選用合適尺碼及底部防滑的鞋



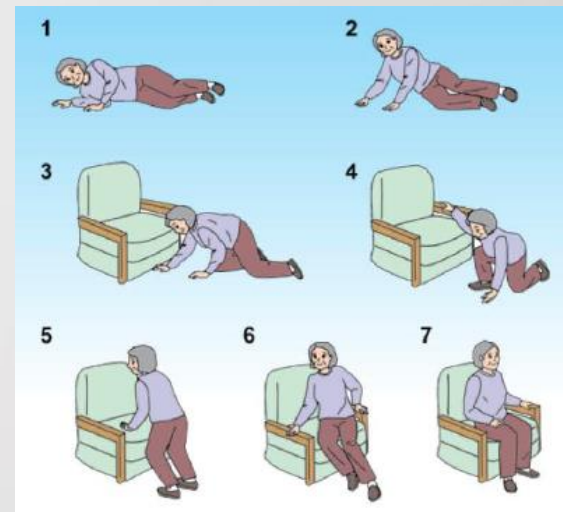
預防意外小貼士

- 預防哽咽
- 食物宜切成小塊
- 仔細咀嚼後才吞下食物
- 專心進食，不可邊吃邊說話
- 避免吃圓形、滑溜或者帶黏性的食物



意外處理 - 跌倒

- 一旦跌倒，宜採取以下步驟協助自己爬起來
- 先略為定一定神，深呼吸幾下，使自己鎮靜下來，然後評估自己受傷的程度，若沒有明顯痛楚、受傷或關節變形，便可嘗試自行爬起來。
- 但要注意，若出現嚴重的頭暈、痛楚或受傷、關節變形或在爬起來的過程中發覺痛楚明顯加劇，便應立即停下來，繼續呼救及等候援助。



意外處理 - 燒傷 / 燙傷

- 用冷水浸或清洗受傷部位最少十分鐘，以助降溫及減輕痛楚
- 勿用冰直接敷傷口，以免破壞細胞組織
- 由於受傷部位或會腫脹，應即除去束縛性物件，如手錶、手鐲、指環、緊窄的衣物如腰帶、靴或鞋等
- 如衣服與傷口黏在一起，便不要勉強除去黏在一起的衣服，以免撕破皮膚，增加受感染的危險
- 如有水泡，不要弄破，否則容易引致細菌感染
- 傷口上切勿塗上藥油、牙膏、豉油、燙火膏、肥皂、食油等物質，以免令傷口惡化
- 如要保護傷口，可用消毒或清潔而不帶絨毛的敷料遮蓋，緊急時可用保鮮紙代替
- 勿用黏性敷料如棉花或膠布等直接包裹傷口，以免敷料與傷口黏在一起

社區支援

- 善用社區資源

- **自理及處理家務困難**：長者/照顧者如果經常體力不支，覺得在自理及處理家務上十分吃力，甚至有跌倒風險，應該主動與家人商量，分擔家務。亦可向社區服務機構申請上門服務，例如：送餐服務、家務助理、家居照顧服務等。
- **家人照顧困難**：家人若偶然因事未能照顧長者，可申請暫托服務。需康復治療者亦可申請日間護理中心。有需要長者可瀏覽社會福利署網頁。
- **獨居的高危長者**：獨居或體弱的長者宜在家中安裝緊急召援系統(俗稱救命鐘)。經常參與戶外活動的長者，亦可考慮使用特別為長者設計的手機，其特色是有特大清晰的鍵盤和簡易按鈕，能接駁至有關服務管理機構，提供二十四小時緊急支援服務，為長者在戶外提供適時援助。

參考資料

醫院管理局 智老友網站

<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/SmartElders/zh-HK/Carer-Corner/Drug-Knowledge/Drug-knowledge2/>

社區防跌行動

<http://www.no-fall.hk/t/index.html>

流金頌網站

http://www.cadenza.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=10&lang=zh

衛生署基層醫療統籌處網站

<http://www.pco.gov.hk/>

