



IGA  
Institute of Geriatrics  
and Active Ageing

# 预防跌倒与受伤

## 给予年长者的提示



免责声明：这本册子里所编译的资料，目的不是诊断健康问题或代替你的医疗咨询或护理。务必咨询你的医疗保健机构关于你的药物，症状和健康问题。

# 目录

## 绪言 1

- 预防跌倒为何如此重要? 1

## 预防跌倒的提示：照顾好自己 2-14

- 眼睛 3
- 饮食 4
- 骨骼 5
- 药物 7
- 姿势性低血压 9
- 助行器 11
- 运动 13
- 鞋类 14

## 安全检查表 15-16

- 居家安全检查表 15
- 户外安全检查表 16

## 如果你跌倒了如何应对? 17-20

- 重要步骤 17
- 跌倒了如何爬起 19

## 资源列表 21

# 为什么预防跌倒如此重要？

估计每年都会有30%年龄介于65岁或以上的年长者，有过一次跌倒的经历。

跌倒可以**造成严重的后果**如外伤和骨折。除此以外，也能造成对日后跌倒的心理恐惧。

## 跌倒常见的原因：



- ▶ 肌肉衰弱
- ▶ 缺乏平衡感
- ▶ 视力退化
- ▶ 疾病如中风和关节炎
- ▶ 导致昏睡和晕眩的药物
- ▶ 环境因素
- ▶ 高风险的行为

# 预防跌倒 的提示

眼睛



鞋类



运动



饮食



照顾好  
自己

骨骼



助行器



姿势性  
低血压



药物



## 眼睛

随着年龄的增长，我们的**视力会逐渐退化**。这会增加跌倒的机率。

### 提示



▶ 定期检查视力或眼镜。

▶ 尽早察觉及医治眼睛疾病，如青光眼，有助于改善或预防视力继续恶化。



▶ 不要用同一副眼镜来阅读和远视。双焦眼镜有可能导致有困难分辨梯级或路边坎。

▶ 确保家里有足够的光线。

▶ 在容易导致跌倒的地方做突显性的标示（例如在梯级边贴上防滑的颜色胶带）。



## 饮食

摄取**健康和均衡的饮食**能够维持你的体力。

### 提示



- ▶ 定时进餐；一天至少三餐。
- ▶ 吃不同种类的食物，如以上‘My Healthy Plate’所示。
- ▶ 摄取足够的水分。喝至少6至8杯水以预防脱水（除非你的医生另有指示）。
- ▶ 尽量在白天多喝水，并在睡觉前两小时停止。





## 骨骼

**骨质疏松症**是一种骨质变得脆弱的情况，比正常骨骼导致骨折（断裂或微裂）的风险更高。



正常骨骼



骨质疏松的骨骼

### 提示

► 确保在你的饮食中能摄取足够的钙质和维生素D，例如：



- 牛奶、酸奶、江鱼仔、沙丁鱼、三文鱼、绿叶蔬菜和黄豆制品。
- 阳光是维生素D的自然来源。每天让身体摄取15至30分钟的阳光。



## 骨骼

### 提示

- ▶ 定期做负重性的运动，如快步走。
- ▶ 适中强度的运动，**每次30分钟；每周5次。**
- ▶ 抽烟或大量饮酒对骨骼有害，需避免。
- ▶ 如果你的骨质脆弱或跌倒风险较高，考虑使用保护装置如护臀垫。



如果你担心你有脆弱的骨骼，请向你的医生查询。

## 药物

有些药物服用后可能导致嗜睡和晕眩。这些药物可以是医生开的药方或在药房购买的药物，如止咳药水。

**服用多于4种药物**的年长者有较高的跌倒风险。

### 提示

- ▶ 遵从药物标签上的指示。
- ▶ 把你的药物整理在有标注的药盒里以提醒自己需要吃什么药和什么时间服用。



混合在一起的药物



整理好的药物



## 药物

### 提示

- ▶ 只服用为你所开的药方。
- ▶ 收列一张你经常服用的药物表。
- ▶ 将药物储藏在适当的地方，例如：避免阳光直射或高温度的地方。
- ▶ 检查并扔掉所有过期的药物。
- ▶ 在服用非处方药物前，请向医生或药剂师查询药物及其有可能的副作用比如嗜睡和晕眩。



如果你对管理你的药物感到困惑，请向药剂师寻求协助。

## 姿势性低血压

当一个人从躺着到站立的姿势时**血压下降**的一种状况。

药物、脱水、疾病或长期的卧床都有可能**导致姿势性低血压**。

而一部份的人在突然站立时，它会造成**晕眩或昏厥**的症状。

### 一般建议

- 躺下时，**将头部抬高**到至少30度或睡在两个枕头上。
- 晕眩或头晕时，**不要尝试走动**。
- **避免长时间站立**，尽量在换衣或洗澡时坐着。
- 每天**摄取足够的水分**（除非你的医生另有指示）。
- 若有晕眩或昏厥的症状，**请向你的医生查询**。



# 如果有姿势性晕眩，如何从床上起来：

- ▶ 慢慢从床或椅子坐起来。



- ▶ 站起来之前，做一些简单的循环运动，如上下移动你的脚踝十分钟。



- ▶ 站起来之后，先站稳后才开始行走。



# 助行器有何帮助？

- ▶ 增加**稳定性**以预防跌倒
- ▶ 增加你行走和活动的**信心**
- ▶ **缓解疼痛**，如膝盖关节炎带来的疼痛
- ▶ 减少家人在扶助你行走时所需的力气



## 助行器的种类：



手杖



四脚式手杖



固定型助行器



滚轮助行器

请向你的物理治疗师查询你是否需要助行器以及哪一种助行器最适合你。

# 安全使用你的助行器

## 助行器的高度

- ▶ 在测量时，须保持站立（如果可以）。将手臂放松摆在身体的两旁。
- ▶ 助行器的手柄必须与你的手腕的位置齐平。
- ▶ 当你握着手柄时，你的手肘弯曲的角度应该在大约30度左右。
- ▶ 当你在使用助行器时，确保你的背和躯干是挺直的。



正确的高度（手柄与手腕的位置齐平）



手肘稍微弯曲（在30度）

## 确保你的助行器安全



- ▶ 确保防滑橡胶和手柄完整而没有磨损迹象。
- ▶ 确保所有部分都被调整好，使用助行器时感觉平稳。



## 运动

随着年龄的增长，我们会经历平衡和行走的困难。你或许在日常活动中比如步行、从椅子站立、穿上或脱下你的裤子时有困难保持平衡。

### 运动增强平衡感

- ▷ 定期运动可以增强**体力、平衡感和稳定性**以减少跌倒的机率。
- ▷ 应经常**定期**运动以获取最佳效果。

#### 一般建议

- ▷ 如果你有困难平衡，请向你的医生或物理治疗师查询以做进一步的关节、肌肉力量和平衡感的检测。
- ▷ 如果你有任何疾病，请在开始做任何剧烈运动前先向医生查询。





## 鞋类

我们的双脚会随着年龄的增长、慢性疾病如关节炎，而变形或感到麻痹。

- ▶ 穿**好的鞋子**以增强稳定性
- ▶ 避免穿拖鞋，尤其是卧室拖鞋
- ▶ 穿上**防滑的包头鞋**或有带的凉鞋

鞋带/维可牢（魔术贴）或鞋扣可让鞋子穿起来更为牢固

足够的鞋垫以提供舒适感

鞋子的前端应该宽阔，让脚趾有充分的移动空间



鞋后跟应该坚实以在行走时提供支撑作用

中脚与脚跟部位应有硬性的鞋底，以提供稳定性



鞋底应有适当的防滑功能，太多会导致绊倒或太少会导致滑倒。

如你因足畸形或肿胀而有困难寻找合适的鞋子，请向医生或足部治疗师查询。

# 安全检查表

## 在家中

- 确保走道上没有杂物
- 确保走道上没有电线或电话线
- 确保家具的高度适中和没有轮子
- 东西置放在轻易取得的地方
- 避免危险行为，如站在椅子上拿东西
- 使用防滑垫子或在地毯下置放防滑橡胶垫
- 在地上倒翻水或液体时要立即擦干处理
- 用防滑的颜色胶带突显梯级或路边坎
- 在厕所装置扶手
- 坐着洗澡、穿上或脱下裤子
- 如果厕所位置太远，晚上在床边设置室内便具或尿盆
- 确保屋内有足够的照明尤其是在晚上

# 安全检查表

## 当你在户外

- 计划你的活动，不要匆忙
- 穿合适、防滑的包鞋
- 小心湿滑或不平坦的地面
- 使用楼梯时，紧握扶手
- 别一心二用。例如边走路，边讲电话
- 买很多杂货时，使用手推车
- 使用交通灯或行人道
- 如果你站不稳，请尽量使用电梯而不是电动扶梯
- 在乘搭巴士和地铁时，坐靠近出口处
- 不要在巴士和地铁移动时站立
- 小心电梯入口和地铁平台的间隙

# 跌倒了，你该怎么办

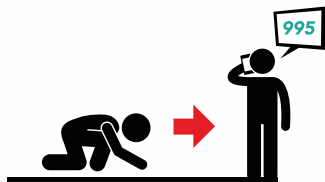
1 不要慌张，保持冷静。



2 检查身上是否有任何疼痛或受伤。如有剧烈的疼痛或严重受伤，千万不要乱动。立即大声喊叫或敲打墙壁呼救。



3 如果你可以移动，尝试慢慢爬到电话的位置，打电话寻求帮助。



# 制定紧急求助计划



- ▶ 在电话旁写下重要的电话号码。
- ▶ 在电话上编程好快速拨号设置，如按‘1’号键便是女儿的电话号码，‘2’是儿子的电话号码等等，以方便拨电给他们。
- ▶ 置放一个电话在较低的地方或使用无电线电话。

# 跌倒了，如何爬起：



1

慢慢转向没有受伤的侧面。



2

转身至趴着的姿势。



3

爬到或把身体拖拉到一个有扶手又稳固的椅子上。



4

从跪地的姿势，将手置放在椅子上。





5

把一只膝盖往前挪，再将同一只脚足踏在地板上。



6

用手臂和双脚推至站立的位置。



7

轻轻的转身，然后坐在椅子上。



# 资源列表



## 辅助设备资源网页:

Rehab Mart:  
<http://www.rehabmart.com.sg/>



Lifeline Corporation:  
<http://www.lifeline.com.sg/>



DNR Wheels:  
<http://www.dnrwheels.com/>



Assisted Living:  
<http://www.assistedliving.com.sg/>

## 社区看护者服务



NTUC Elder Care at Home:  
<http://ntuhealth.sg/care-at-home/>



Comfort Keepers:  
<http://www.comfortkeepers.com.sg/>

## 医疗相关网页:



保健促进局  
Health Promotion Board (HPB):  
<https://www.hpb.gov.sg/>



新加坡协助残障者自立局  
SG Enable:  
<https://www.sgenable.sg/>



护联中心 Agency for Integrated Care:  
<http://www.aic.sg/>



乐龄易计划 HDB EASE:  
[www.hdb.gov.sg/EASE-Application](http://www.hdb.gov.sg/EASE-Application)

## 笔记页

# 笔记页

保留所有版权。未经陈笃生医院许可，不可复制或检索系统中保存，或以任何形式、任何方式，包括电子、机械、影印、录音或其他途径传播《预防跌倒与受伤，给予年长者的提示手册》的任何内容。陈笃生医院老年医学与乐龄研教学院版权所有。





## BUS & MRT SERVICES

B1 (ALONG THOMSON ROAD) SBS : 21, 56, 57, 131, 131A, 166  
SMRT : 980

B3 (ALONG MOULMEIN ROAD) SBS : 21, 124, 124A, 518, 518A

NS 20 (NORTH-SOUTH LINE / NOVENA MRT)

### LEGEND

-  BUS STOP
-  TAXI STAND
-  CAR PARK
-  MRT



*A Community of Care*

Centre for Geriatric Medicine enquiries and appointment line:

Tel : 6359 6100

Fax: 6359 6101

### Centre for Geriatric Medicine

A Partner of the Institute of Geriatrics & Active Ageing

Tan Tock Seng Hospital, Annex 2, Level B1

7 Jalan Tan Tock Seng, Singapore (308440)

[www.ttsh.com.sg](http://www.ttsh.com.sg)

 Add us at [www.facebook.com/ttsh.iga/](https://www.facebook.com/ttsh.iga/)

