



澳門特別行政區政府衛生局  
仁伯爵綜合醫院



Serviços de Saúde do Governo da Região  
Administrativa Especial de Macau Centro  
Hospitalar Conde de São Januário

# 家居安全

## 預防跌倒有辦法

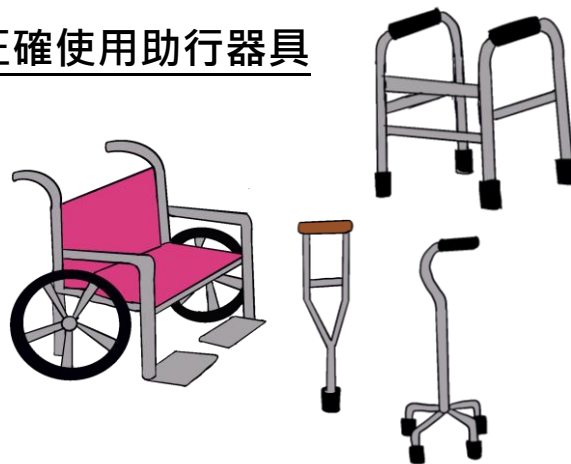


預防跌倒小組 2023 年版

如有任何查詢  
請聯絡護士或主診醫生



### 正確使用助行器具



### 安全的用藥

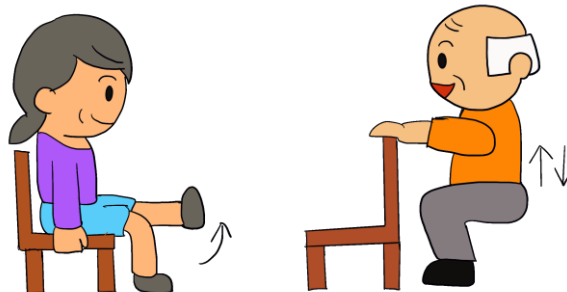


- ✓ 服藥後多休息
- ✓ 並放慢腳步



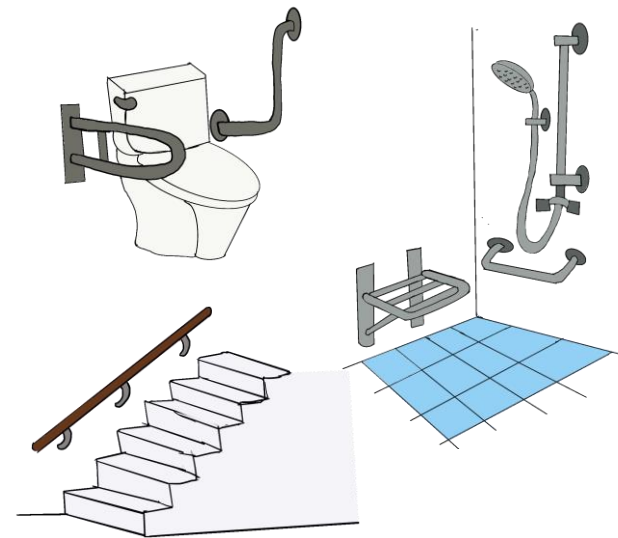
### 增強腿力的運動

- ✓ 訓練腿部的肌肉，達到預防跌倒的目的



### 穩固的扶手

- ✓ 走道、樓梯及洗手間設有扶手
- ✓ 建議不要使用浴缸
- ✓ 必要時浴缸旁邊加裝穩固的扶手



### 合身的衣著

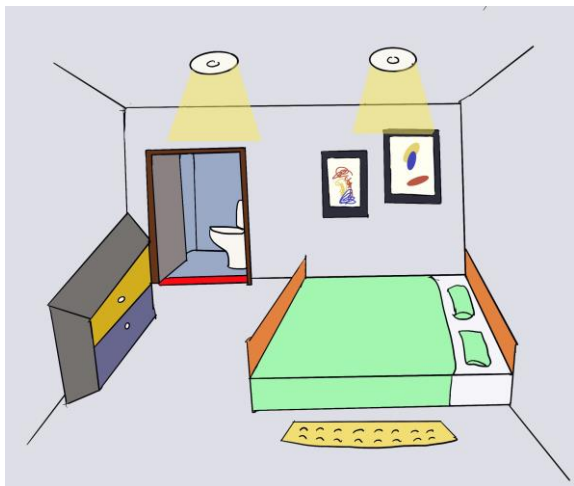
- ✓ 合適的衣服褲子
- ✓ 選購合適且具有防滑功能的鞋子

### 防滑鞋底



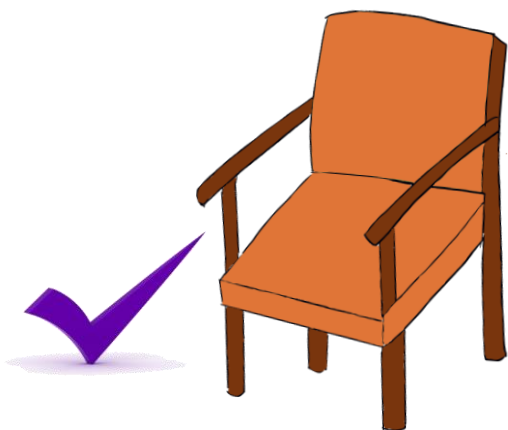
## 滑的地板、明顯的標示

- ✓ 浴室地板也使用抓地力好、無拋光的材質
- ✓ 樓梯、下床處貼上止滑條
- ✓ 標示障礙物 (例如門檻、階梯)



## 合適的傢俱

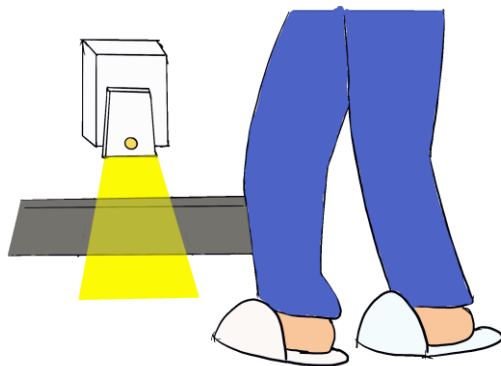
- ✓ 勿用太低、太軟的椅子 (例如沙發)
- ✓ 使用有扶手的椅子



## 預防跌倒的方法

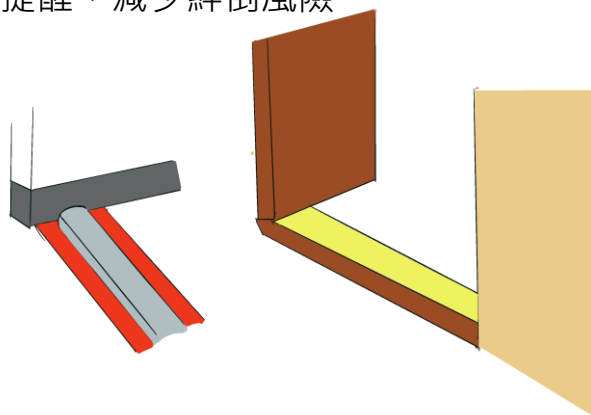
### 適當的照明

- ✓ 光線不能過於刺眼
- ✓ 走廊、門檻或階梯處設置感應式的照明
- ✓ 開關掣有微小的光源



### 淨空的動線

- ✓ 清空所有障礙物
- ✓ 去除 3 公分以上的門檻
- ✓ 貼上顏色鮮豔或強烈對比的膠帶有助於提醒，減少絆倒風險



## 造成跌倒的原因

- ◇ 身體機能退化：視力、平衡力、協調性、肌力
- ◇ 疾病：中風、巴金森氏症、糖尿病、低血壓
- ◇ 藥物：降糖藥、降壓藥、安眠藥等
- ◇ 其他：環境、衣著、意外發生

## 引致長者跌倒的家居問題

- ◇ 光度不足
- ◇ 地面凹凸不平
- ◇ 電線過長
- ◇ 門檻過高、門口過窄
- ◇ 傢俱過多雜亂、通道有雜物
- ◇ 浴室/廁所：坐廁不穩、浴缸太高、沒有扶手、有積水
- ◇ 樓梯：扶手較難握、落腳位深度不足、斜度太高

