

護老小劇場 慎防跌倒篇

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作，作為「外傭護老培訓計劃」參考資料。衛生署和社會福利署擁有影片內容的版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。

陳婆婆的兒子想我們跟他一起生活
不過陳婆婆有少許擔心會不習慣
幸好我早前曾經參加「外傭護老培訓計劃」
從導師身上學到不少實用技巧
在新地方我也可以應付

陳婆婆，陳婆婆兒子和 Annie 參觀新居

這裏挺舒服呀
挺好的
不錯呀
對呀
媽，我跟你進去房間看看
好的
來吧

Annie 拍照記錄家居的環境陷阱

我早前上課曾經學習照顧長者的技巧
知道家居安全很重要
學懂了如何觀察哪些地方容易令長者跌倒
會有甚麼危險
好像在這裏晾衣服
水滴令地板濕滑
很容易跌倒
廁所門口放置紙皮容易絆倒
家中的傢具亦不太適合長者使用

先生，為了避免婆婆跌倒
我們要清理地上的雜物和保持乾爽
最好在門檻上塗上顏色鮮明的漆油
或貼上鮮明的膠紙
讓婆婆可以看清楚門檻
避免絆倒
選擇高度適合、穩固，而且有扶手的椅子
另外，要安裝夜燈
開關掣要設於方便長者的位置
在浴室記得要使用防滑磚

將防滑墊貼在淋浴間內
再安裝扶手

弄好了

陳婆婆一邊看電話一邊在兒子和 Annie 中間行過

婆婆，小心看清楚前方
走路分心，很容易絆倒的
對的

媽，我發現你的衣服太長了
很容易絆倒
不要再用扣針修改衣服了
換上我買給你的新衣服吧
你整理那些不合穿的衣服
較新的便拿去修改吧
好的
還有，你的鞋底磨損得很嚴重
很容易滑倒
所以我買了一雙新鞋子給你
還配有防滑鞋底
下次外出就不要再穿拖鞋了
兒子，你真的有我心
最重要的是你健健康康
而且有 Annie 照顧你，我也很放心
那我先去換衣服
不如我跟你入房間換新衣服
不用了，我會自己完成
我會坐下慢慢穿着
好的

陳婆婆坐在有扶手的椅上更換新的長褲

媽，我買了兩件輔助器具給你
讓你沒有那麼容易跌倒
長柄夾幫你拿取較遠的東西
避免失去平衡跌倒
而使用長柄鞋抽穿鞋子
你就不用彎腰穿鞋了
萬一真的跌倒，怎麼辦呢？
上課時，導師有教導我們
最重要...

畫面顯示導師在課堂上講解

最重要保持冷靜
不要急着扶起跌倒的長者
首先要評估長者的傷勢
就算沒有明顯的傷口
但是如果覺得疼痛，不能移動
就代表有可能骨折
千萬不要胡亂移動長者
而如果他疑似骨折、失去意識、嚴重出血
就要立即致電 999 求助
確認長者可以起來後，就協助他到穩固的傢具休息
有疑問就應該及早諮詢醫生

長者在外傭協助下慢慢站起來

果然沒有甚麼能難倒你
盡責又可靠
衛生署和社會福利署的網站還有其他照顧長者的短片
挺好的
我們一起觀看了解如何令媽媽的生活更健康
住得舒服又安全

免責聲明

本影片示範的慎防跌倒技巧，旨在提供參考及作教育用途，未必適用於所有長者及所有情況。如對有關護理技巧的應用存有任何疑問，請諮詢醫護人員的意見。

衛生署長者健康服務網站
www.elderly.gov.hk

社會福利署 外傭護老培訓計劃
www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_psfhd/