

護老情真

2016 年 1 月

第四十四期

今期內容

主任隨筆：

時間飛逝，轉眼間又踏進 2016 年。在新的一年大家期盼的是什麼？祝願大家身體健康、家庭和睦，並擁有豐盛的人生！

隨著年歲增長，長者的身體機能將會衰退，若遇有患病或未有留意家居環境的安全，長者跌倒的風險隨之增加。本期「健康 Fit 一 Fit」邀得本隊的一級物理治療師及社工講解長者跌倒的原因及防跌要注意的要點，以減低長者跌倒的風險。在『活動透視鏡』一欄，是期將與大家分享本機構為慶祝成立 55 周年而舉辦的一系列慶典及活動花絮，當中最值得高興的是本隊服務的服務使用者陳志成伯伯在『標語創作比賽』中獲頒公開組優異獎，志成伯伯更在『生命驛站』與大家分享何謂『知足人生』，希望讀者能從中得到一些啟發。當然少不了有『好書推介』及『皆大歡喜』的有獎遊戲，歡迎大家踴躍參加



主任隨筆：	P. 1
-------	------

健康 Fit 一 Fit： 跌倒風險知多少	P. 2 至 3
--------------------------	-------------

活動透視鏡： 「真·愛同行」 嘉年華	P. 4 至 5
--------------------------	-------------

生命驛站： 陳志成－ 知足人生	P. 6
-----------------------	------

皆大歡喜 好書推介	P. 7
--------------	------

資源閣 意見大搜查	P. 8
--------------	------

健康fit—fit



跌倒風險知多少

物理治療師 伍耀斌
社工 馬劍盈



一、前言

據本港衛生防護中心(2013)指出，跌倒是導致長者患病和死亡的重要原因之一。每年，本港65歲或以上在社區居住的長者當中，每5人便有1人曾經跌倒。在跌倒的人士當中，約有75%會因此受傷，當中包括頭部創傷或骨折。至於跌倒的原因則大多由於跌倒者及其周遭的環境風險因素增加而引致。

此外，年齡每增加五歲，跌倒風險便增加12%，而女性的跌倒風險更可增至30%。曾經跌倒、出現頭暈或眩暈、患有帕金森病或認知障礙症、以及有步姿問題者，跌倒風險更增加大約兩至三倍。

在2012年，65歲或以上長者因跌倒而死亡的登記個案有187人，其中超過四成的跌倒致命個案是在家中發生的，所以家居安全實不容忽視。

二、跌倒原因

導致長者跌倒的原因大致可分為以下六個：

老年退化

由視覺、聽覺、觸覺、前庭及本體感覺所組成的感覺系統，隨年齡增長會影響傳遞至中樞神經系統的信息，令認知力、肌力、反應時間、平衡力、協調力及步態功能受損，同時長者骨骼、韌帶、肌肉及關節的退化亦令步行的穩定性及平衡力下降，令跌倒的風險增加。



病理及藥物因素

心血管疾病、關節炎及神經系統疾病等，均會加快長者的體能衰退，而服用多種藥物亦會影響長者的神智、精神、視覺、步態、平衡力等，令跌倒風險增加。



欠缺家居安全的意識

未有定期清理家中雜物，例如紙箱、報紙，或未有妥善藏好電線或電話線等，以致家中通道欠暢通。另，室內光線不足、地面有水或油漬、使用可移動或破損的地毯、傢俬高度不合適、睡床和椅子欠穩固，以及錯誤的扶抱技巧等等均會增加長者在家跌倒的風險。



不良的生活習慣

飲食不定時或欠均衡、吸煙、飲酒、未有配戴合適的眼鏡或正確使用助聽器、忽略穿著合適的衣服及鞋履均有機會引致長者在家中跌倒。

錯誤使用助行器具

研究(註一)指出，不適當使用助行器具會令跌倒風險提升約兩倍！故長者們必須正確使用手杖、四腳叉、助行架和輪椅等，切勿依靠雨傘或行山手杖作為步行輔助用具。



欠缺合適的體能運動

世界衛生組織(2010)指出，對於活動能力較差的長者，規律的身體活動可以減少近30%的跌倒風險。每週三次平衡力訓練和中等強度的肌肉力量活動，均有助預防跌倒。物理治療師可運用長者家中簡單的器材作輔助工具，例如穩固的椅子、不同阻力的運動橡筋帶或大小不同的水樽，按長者的不同需要設計適切的復康運動，以降低跌倒風險。長者亦可以每天到附近的公園散步，將運動變成生活的習慣。



三、結語

盼望各位長者及護老者了解跌倒的原因後，多加注意家居安全、定期運動、保持活力、延緩衰老，以減低因跌倒而受傷的機會。

參考資料：

1. 衛生防護中心 非傳染病直擊 2013年11月
2. (註一)Deandrea S, Lucenteforte E, Bravi F, et al. Risk factors for falls in community-dwelling older people: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology* 2010;21:658-68.
3. Exercise and Physical Activity for Older Adults (MSSE 41(7), 2009, pp.1510-1530)
4. 世界衛生組織(2010)關於身體活動有益健康的全球建議；日內瓦：世界衛生組織。

活動透視鏡

本年度機構以「敢承擔」為活動主題，藉此鼓勵大眾在個人、家庭及社會方面能夠勇於承擔責任，推動社會和諧。機構於11月28日假沙田公園露天劇場舉辦55周年活動「真·愛同行」嘉年華，現與各位重溫當日的精彩片段。



活動當日由基督教香港崇真會會長王福義博士、執行委員會主席李威廉先生、社會福利署助理署長彭潔玲女士、社會福利署沙田福利辦事處李張一慧專員及社會服務部總幹事潘少鳳女士主持啟動儀式。



不同團體精彩的綜藝表演帶動全場氣氛，包括中國舞、魔術及樂隊表演。



現場的有獎遊戲攤位、棉花糖及扭波波活動均大受出席者歡迎。

「敢承擔·樂分享·譜和諧」標語創作比賽 得獎結果公佈

本機構於 2015 年 5-6 月份舉辦的「敢承擔·樂分享·譜和諧」標語創作比賽已於 12.6.2015 截止，共收到 623 份參賽表格。經評審後，本隊服務使用者陳志成伯伯奪得公開組的優異獎，並於日前在「真·愛同行」嘉年華中獲頒發獎狀。



謹此恭賀「敢承擔·樂分享·譜和諧」
標語創作比賽的各位優勝者。

生命驛站：

陳志成—知足人生



陳志成伯伯今年 81 歲，是本隊的服務使用者。回想從前，志成伯伯的第一份工作是在親戚的小店作幫工。儲蓄了第一筆資金——二十元後，志成伯伯開始在街邊做點小買賣，初時賣橡筋，當生意漸增及累積了一定的資金時，志成伯伯開始賣衣服、家品等。志成伯伯不僅會看準機會入貨，亦十分勤力工作，每天都風雨不改在街上擺賣，而太太則留在家裏打理家務和照顧小孩，讓他可專心工作。

在街上擺賣的日子真不容易，有時候下起雨來足足一天也沒有生意，志成伯伯難免會感到失望。雖然付出努力卻沒有回報，但志成伯伯相信天無絕人之路，生意不好的時候不灰心；生意好的時候收入增加，志成伯伯愛與家人一起去吃消夜，享受一碗雲吞麵，一家人談談天，簡簡單單地生活，雖然並不富有，但生活得十分開心、滿足。志成伯伯認為做人不應該憂慮太多，不需要與其他比較，只要盡自己的能力工作，為家庭付出。每個人的人生道路都不一樣，最重要為自己的一生盡責，就能無悔今生。

志成伯伯很高興有機會參與崇真會『敢承擔·樂分享·譜和諧』的標語創作比賽，並有幸獲得公開組的優異獎，伯伯希望將自己的想法與年輕一代分享及互勉。

責任樂承擔
分享譜和諧



皆大歡喜



農曆新年將至，是期以祝福語句考考大家，請將祝福句以連線顯示，完成後將答案交回本隊，可獲精美禮品乙份。

一 ● (例)	● 季 ●	● 臨門
一 ●	● 福 ●	● 平安
四 ●	● 帆 ●	● 風順
五 ●	● 團 ●	● 和氣

Note: A line connects the first '一 ● (例)' to '帆 ●', and another line connects '帆 ●' to '風順'.



上期燈謎答案如下

1. 影子 2. 月亮 3. 蝸牛





資源閣



好書推介

書名：《 護老情真 》

「護老情真」是香港大學秀圃老年研究中心所策劃的長者照顧自學手冊，以「全人」的概念，從生理、心智及心理社交三方面為照顧本地長者的需求而設計，並配合不同照顧者的需要而編寫。內容有系統地教授照顧長者的知識和技巧，包括認識老化過程、基本個人照顧、急救處理等。本書適合在家中照顧年老親人的家居照顧者閱讀。



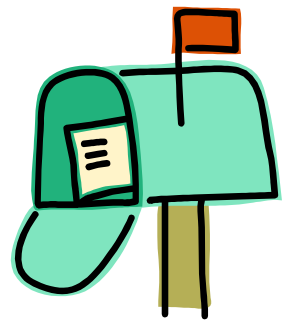
本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員陳安琪姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

意見大搜查



基督教香港崇真會社會服務部
改善家居及社區照顧服務 (大埔區)
大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室
電話：2657 5522
傳真：2656 9822



督印人：服務督導主任黃慧嫻

編輯小組：中心主任林少芳、社工馬劍盈