

認識腦退化症系列 ——
預防跌倒

認識
腦退化症
系列

預防
跌倒

賽馬會
耆智園
JCCPA

照顧
+
POSITIVE
AGEING



受腦部缺損影響，腦退化症人士比一般長者更容易跌倒。跌倒後，輕者可引致受傷骨折，嚴重者可能會傷及腦部，造成中風、癱瘓，甚至死亡，因此預防跌倒十分重要。

預防跌倒

FALL PREVENTION

跌倒的原因

- 因認知能力下降，而對周圍環境的警覺性和判斷力減低，容易迷失方向，增加跌倒的機會
- 腦部退化而造成的肌肉痙攣，減低了活動及平衡能力
- 視力衰退或眼疾
- 穿著不合身的衣履及鞋
- 精神科藥物的副作用
- 混亂環境引致的危險

預防跌倒的方法

- 協助他們參與有興趣的活動，減少漫無目的之步行
- 安排有規律的生活日程，減少精神混亂的情況
- 穿著稱身的衣物及舒適、防滑的鞋子，避免穿著拖鞋
- 接受物理治療，進行平衡力運動、舒展運動及肌力鍛練運動等，增加平衡及活動能力
- 選用適當的助行器具，增加活動能力，但應先諮詢物理治療師
- 於夜間使用夜明燈指引他們上洗手間的路線。若他們有跌倒的風險或行動不便，可安裝離床警報器
- 配戴合適的眼鏡或尋求醫生協助，診治視力問題

密切留意藥物的副作用

姿位性低血壓

轉移身體位置時，特別是從床或坐椅站起時，可能因為姿位性低血壓引致頭暈，增加跌倒風險，應提醒他們保持動作緩慢。

身體僵硬

身體僵硬會大大減低平衡能力，增加跌倒風險。若出現這情況，應告知醫生或物理治療師，並參照他們的建議進行適當的運動，保持關節的活動能力。

嗜睡

嗜睡時集中力和對環境的判斷力會較低，因而增加跌倒的風險，家人應多加留意。若情況嚴重，應告知醫生。



骨折 風險

每天平均有十個腦退化症人士因患骨質疏鬆並跌倒而引致股骨骨折

據研究顯示，腦退化症人士較易患上骨質疏鬆症，增加因跌倒而造成骨折的機會。本港每天平均有十個腦退化症人士因患骨質疏鬆而引致股骨骨折，需入院治理，故應定期作骨質密度檢查

腦退化症人士容易對生活環境感到混亂和陌生。若照顧者能夠提供一個安全、簡潔和有環境提示的家居，可大大減低他們跌倒的機會。

詳情請參考《家居環境安全》單張

- + 日間中心
- + 熱線支援服務
- + 健腦俱樂部
- + 研究工作
- + 訓練中心
- + 住宿服務
- + 記憶診所
- + 照顧者支援服務
- + 家居環境評估服務

賽馬會耆智園

新界沙田亞公角街 27 號

電話 2636-6323

傳真 2636-0323

網址 www.jccpa.org.hk

電郵 info@jccpa.org.hk



賽馬會耆智園
Jockey Club Centre for Positive Ageing

