

不倒翁運動 住院病友預防跌倒團體衛教課程

Fall Prevention
ELAKKAN jatuh
Phòng chống rơi



臺大醫院物理治療中心
黃敏瑄物理治療師

跌倒最常發生在什麼時候？

- ▶ 最常發生跌倒的時間：

- 半夜或清晨起床時

- bangun pada tengah malam atau pagi

- hãy đứng dậy vào ban đêm khi

- ▶ 最常發生跌倒的活動：

- 要上洗手間或從洗手間返回

- masuk dalam tandas atau keluar dari tandas

- đi vào nhà vệ sinh

- ▶ 最常發生跌倒的地點：

- 房間內床旁、浴廁及走道

- tandas, katil

- bên cạnh giường

跌倒可能造成的傷害

- ▶ 骨折(patah / gãy xương)
- ▶ 頭部外傷(kepala kecederaan / chấn thương đầu)
- ▶ 活動受到限制
- ▶ 日常生活功能下降
- ▶ 再次跌倒恐懼



為什麼容易跌倒？

- ▶ 視力模糊
- ▶ 聽力退化
- ▶ 肌肉無力(**otot tanpa kuasa / yếu cơ**)
- ▶ 平衡不好(**tidak boleh keseimbangan / thăng bằng kém**)
- ▶ 無適當輔具(**tanpa peralatan seperti tongkat / aids là không phù hợp**)
- ▶ 心肺耐力不夠

容易發生跌倒的危險因子

- ▶ 過去曾有跌倒的紀錄
- ▶ 肢體功能障礙
- ▶ 身體功能老化、行動協調功能減退、視力障礙
- ▶ 體能虛弱、頭暈或暈眩、貧血或姿勢性低血壓
- ▶ 多重藥物使用（例如：降血壓藥、安眠藥、麻醉止痛藥、抗癲癇劑…）
- ▶ 精神狀態：注意力及警覺性差、情緒低弱、合作度差
- ▶ 心智狀況：意識混亂、躁動、失去定向感、癲癇發作…
- ▶ 不適當的環境及設備：地面潮濕易滑、走道有阻礙物、照明不足、約束不當、不當使用輔具、穿不適當的鞋子

不倒翁運動-如何預防跌倒？

▶ 環境

- 室內照明及空間
- 床欄
- 剎車
- 叫人鈴
- 地面保持乾燥



病房保持光亮

(bilik yang cerah / vẫn còn tươi sáng)



保持走道寬敞

(tempat jalan mahu luas / hãy rộng rãi)



床欄拉起、床靠牆邊

(tarik katilnya selusur , katil hendak sebelahnya dinding / ray giường ngủ kéo, giường bởi bức tường)



病床、輪椅請固定剎車鈕

(tarik kerusi roda brek / sử dụng hệ thống phanh)



視需要使用緊急呼叫鈴

(kalau mempunyai bahaya, mestilah tekan butang ini / cuộc gọi khẩn cấp)



地面保持乾燥

(lantai mestilah kering / giữ cho sàn nhà được khô)



如何預防跌倒？

▶ 活動

- 漸進式下床
- 防滑鞋使用，**勿穿拖鞋及赤腳行走**
- 輔具使用
- 運動訓練



漸進式下床

(bangun mestilah lambat /có được ra khỏi giường dần)

- ▶ 下床時應先坐在床緣一分鐘



活動時有家屬或照顧者協助

(penjaga boleh tolong apabila aktiviti / hỗ trợ hoạt động)



請穿合適鞋子切勿赤腳行走

(mestilah pakai kasut sendirinya /
không thể đi bộ mà không có giày)



正確使用輔具 助行器、柺杖、輪椅

(menggunakan peralatan seperti tongkah,
kerusi roda / việc sử dụng các thiết bị trợ giúp)



病友可準備轉位帶 (tali pinggang/ vành đai truyền)



請視需要降低床的高度

(lebih rendah ketinggian katil kalau bangun
/ giảm chiều cao của giường)



Exercise Time !

運動時間到囉！

起來動一動吧！

運動訓練

(aktiviti / tập thể dục điều trị)

- ▶ 肌力訓練
- ▶ 姿勢訓練
- ▶ 平衡感訓練
- ▶ 功能訓練
- ▶ 心肺訓練

小叮嚀：

**以下運動訓練內容不一定適合每個人的狀況，
做運動前請先諮詢過物理治療師喔!!!**

肌力訓練

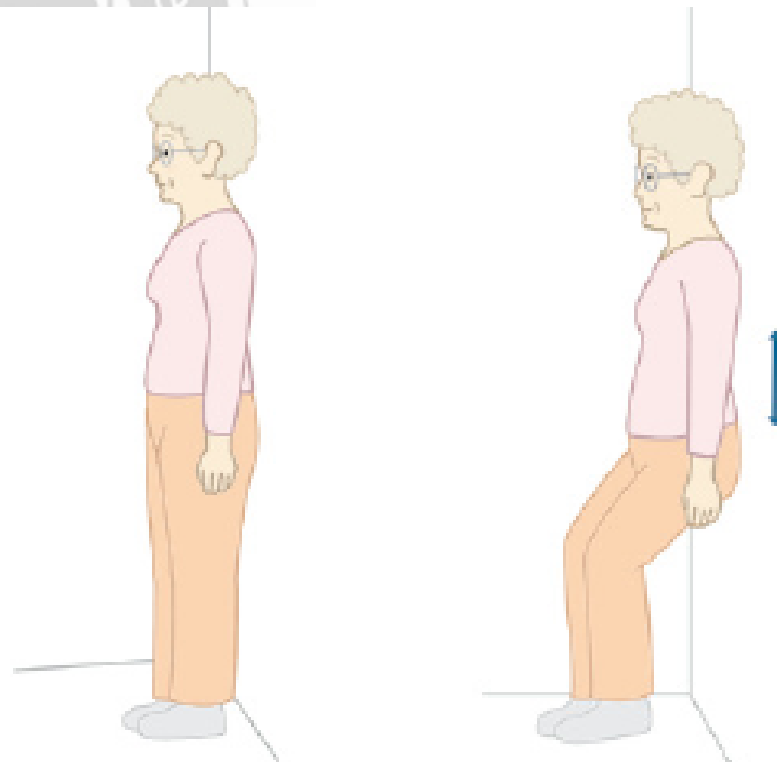
(otot kuasa aktiviti / đào tạo sức mạnh)

- ▶ 一次停留5-10秒，重覆10次，一天4回
- ▶ Tinggal selama 5-10 detik, ulangi 10 kali, empat kali sehari
- ▶ Du khách sẽ 5-10 giây, lặp lại 10 lần, bốn lần một ngày

1



2



(圖出自物理治療師教你自助擺平痠痛 大塊文化)

姿勢訓練

(postur tubuh aktiviti / chỉnh tư thế)

- ▶ 一次停留5-10秒，
重覆10次，一天4回
- ▶ Tinggal selama 5-10 detik,
ulangi 10 kali, empat kali
sehari
- ▶ Du khách sẽ 5-10 giây, lặp lại
10 lần, bốn lần một ngày



平衡感訓練

(keseimbangan aktiviti/ đào tạo cân bằng)

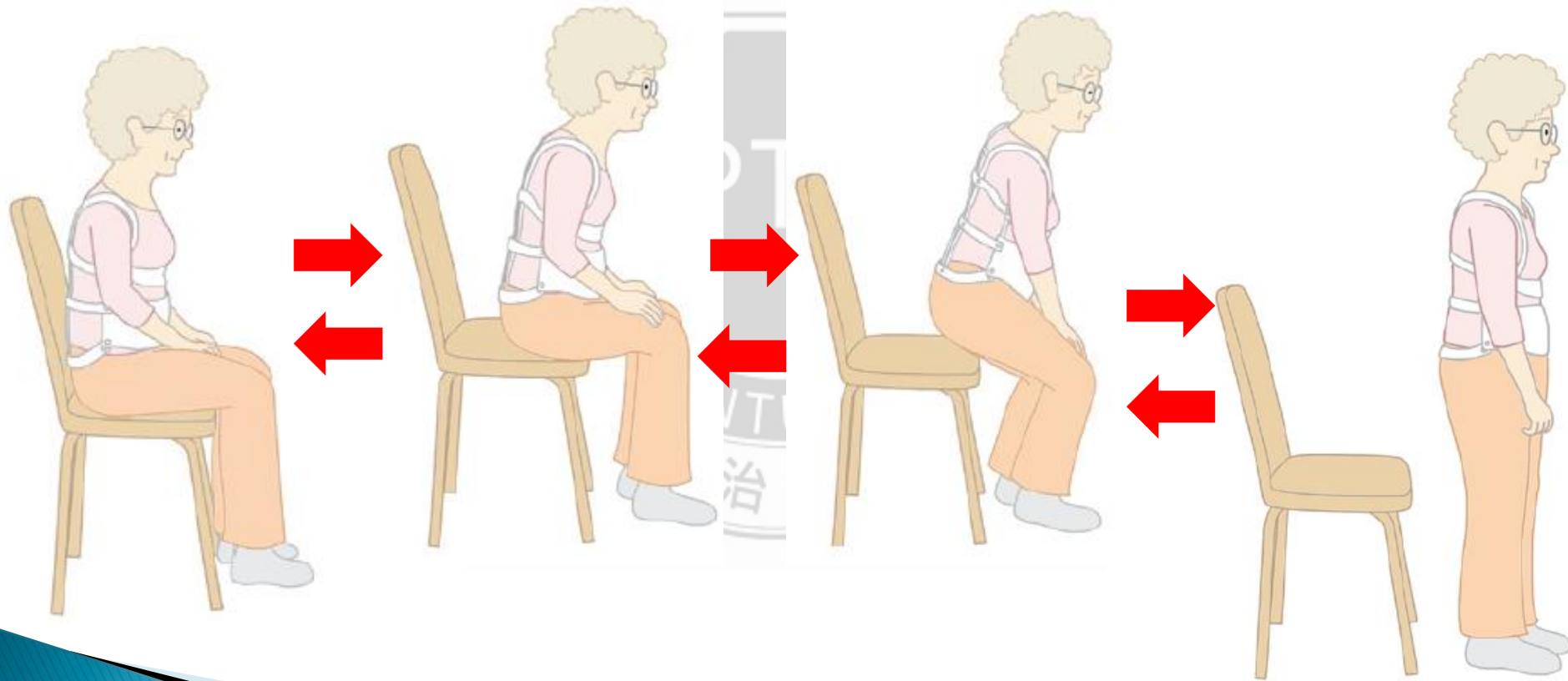
- ▶ 一次停留10-30秒，重覆5-10次，一天4回
- ▶ Tinggal selama 10-30 detik, ulangi 5-10 kali, empat kali sehari
- ▶ Du khách sẽ 10-30 giây, lặp lại 5-10 lần, bốn lần một ngày



(圖出自物理治療師教你自助擺平痠痛 大塊文化)

功能性訓練

(aktiviti seperti bangun/ đào tạo chức năng)



心肺耐力訓練

(ketahanan hati dan jantung aktiviti /
đào tạo khả năng chịu đựng tim phổi)

▶ 住院期間的運動型式：恢復性運動訓練

坐在床上

坐在床邊

坐在床邊
的椅子上
(配合手腳運動)

坐到站

原地踏步

行走

心肺耐力訓練

▶ 運動強度(kekuatan / cường độ)

- 有點喘的程度即可
- (sedikit asma / khá nhẹ)

▶ 運動時間(waktu / thời gian)

- 暖身期：5-10分鐘
- 訓練期：15-20分鐘
- 緩和期：5-10分鐘
- 可採間歇式訓練

▶ 運動頻率(kali / tần số)

- 每天2-3次

6	
7	非常非常輕鬆
8	
9	非常輕鬆
10	
11	輕鬆
12	
13	有點累
14	
15	累
16	
17	非常累
18	
19	非常非常累
20	

預防跌倒，我們一起！

- ▶ 環境安全
 - keamanan tempat sekitar
 - sự an toàn của môi trường
- ▶ 正確穿著及配備
 - pakaian yang betul
 - thích hợp mặc và trang thiết bị
- ▶ 輔具使用
 - Peralatan gunakan seperti tongkah
 - việc sử dụng các khoản viện trợ
- ▶ 適當活動
 - aktiviti yang sesuai
 - hoạt động phù hợp

謝謝聆聽😊
Thank you for
attention!

