

預防長者跌倒的成功元素

預防長者跌倒分享會工作小組

預防長者跌倒「優質服務的實殘，預防長者跌倒」籌備的工作小組曾經過數次的討論，分享現時的預防長者跌倒工作，並討論預防長者跌倒工作的成功元素。本章節主要介紹小組從經驗中歸納出的心得及知識。

在預防長者跌倒的服務的工作內容中，共有四個重要範疇，分別為跌倒風險評估、計劃協調、介入內容及評估成效四大重要範疇。以下就各範疇列舉成功的元素及參與單位現時運作的模式及內容：

成功元素	現時的運作
範疇一：風險評估	
1. 全面及持續的跌倒風險評估	1. 誰人接受評估： <ul style="list-style-type: none">● 新入住院舍的長者● 入醫院接受治療的剛出院的長者● 剛發生跌倒意外的長者
2. 多專業如護士、物理治療師、職業治療師及社工共同參與個案的評估	
	3. 評估項目 同工跟據以下可能引致跌倒的因素，以評估長者跌倒的危機 內在因素 (Intrinsic Factor) <ul style="list-style-type: none">● 疾病紀錄，如中風、關節炎、直立式低血壓軸● 視力● 步履姿勢● 平衡力

	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知力 ● 服用藥物 ● 心理因素 <p>外在因素 (Extrinsic Factor)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 環境因素 ● 院友日常生活習慣 ● 使用約束物
	<p>4. 評估工具(只列部份作參考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Morse Fall Scale ● Gait Test ● Balance Test ● EMS ● Time Up and Go Test
<p>範疇二：防跌計劃協調</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 管理層支持防跌的理念，並積極推動員工推行防跌計劃 2. 同工認同防跌的理念 3. 良好的溝通合作平台 4. 清晰的防跌指引 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以試驗計劃方式於院舍推行防跌計劃，並檢討成效。繼而將計劃於全院推行，增加同工的接納程度。 2. 制定防跌指引，清晰地列出各職系同工在防跌工作上的角式及工作。 3. 定期舉行跨專業會議，以制定及檢討個人護理/防跌計劃。 4. 將個人護理/防跌計劃的內容與各相關職系的同工講解，以令所有提供照顧的同工均清楚計劃內容。 5. 安排護士為個案統籌員，以監察長者的進度及作為各專業間的溝通橋樑。 6. 在各樓層擺放「防跌計劃資料冊」，紀錄長者防跌照顧計劃的進度，方便同工參閱。

範疇三：防跌計劃的內容	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 以跨專業的團隊，根據風險評估的結果，共同制定及檢討護理/防跌計劃 2. 與院友及其家人分享計劃內容及提供防跌教育 5. 為職員提供足夠的培訓 6. 採用最少約束的策略 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依據長者的能力，安排合適的運動，以維持及改善肌肉力量及平衡力，減低跌倒危機。 2. 為更妥善運用人手，可由治療師設計運動，交由其他助理職員負責跟進、或直接於樓層進行簡單的防跌運動。 3. 可建議減少使用容易引致暈眩的藥物。定期評估長者使用藥物的情況，以減低跌倒的風險。 4. 評估院內的環境，找出容易引致跌倒的環境因素，並作出改善。 5. 為院友安排合適的輔助用具 6. 在可能情況下邀請院友及家人參與個案會議，讓他們了解院友防跌計劃的理念及內容。 7. 以小組形式，教育院友的防跌知識、提升防跌意識及讓他們互相支持及分享。另外亦教導院友使用輔助工具的正确方法、跌倒的技巧、防跌方法等。 8. 為職員提供培訓，增強員工對預防長者跌倒的認識及敏感度。部份單位會就員工的防跌知識進行考核。
範疇四：評估防跌計劃的成效	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 收集院友跌倒的數據及作出分析 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期收集數據，以了解院舍防跌計劃的成效。 2. 就有關數據進行分析，以設計跟進計劃，如分析長者普遍的跌倒時間及地點，以考慮作適切的人手調配及作環境改善。