

# 老人居家防跌

## 衛教資訊

家庭醫學科

陳信豪醫師

修訂：2017/09/01

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

語音掛號電話：03-5166516

人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

根據國民健康署 102 年國民健康訪問調查發現，65 歲以上老人自述過去一年跌倒比率為 16.5%，相當於每 6 位長者就有 1 位過去一年曾經跌倒過，跌傷且有就醫者比例為 8%。跌倒不只會引起身體傷害，有些長輩更會因有跌倒經驗害怕再跌倒，因此自我限制行動，導致功能和活動能力逐漸喪失。長者防跌，要從生活小細節做起，像是注意居家環境、規律運動、健康飲食等，切勿輕忽跌倒的傷害，也不要因噎廢食。

發生跌倒的地點以住家內最常見，其他包括醫院、社區、長期照護機構。國

內於 2005 年的調查顯示，老人跌倒有 44.4%發生在自己的住家之內，其中以浴室廁所最常見占 26.6%，客廳和臥室各占 22.91%及 13.7%。就跌倒當時所從事的活動來說，以室內走動最多占 22.3%，其次是大小便 12.2%及洗澡 10.2%。

長者預防跌倒，要從運動、飲食、改善居家環境和善用輔具等方面多管齊下，可以達到最好的效益。

### 一、加強訓練步態和平衡感：

在眾多跌倒的危險因子裡面，步態不穩和平衡感不佳是最常發生的，在可從事的運動和物理治療裡面，有很多動作可以訓練平衡感，平日可以自我多加強。

建議多做太極拳、外丹功、八段錦（為一種保健氣功）、瑜珈、土風舞等運動，對老人家來說，這些動作不會太快，能手腳並用，且在緩慢移動之間增加平衡感。另外「健走」有助於增加肌耐力和步態穩定，約三五好友、家人一起健走，除了聯絡情感之外，對健康也非常有幫助。

### 二、補充鈣質＋維生素 D 減少骨鬆威脅

國內 65 歲以上的老人，平均每 9 人就有 1 人罹患骨質疏鬆症，大約占了 11%。若以性別來說，女性骨鬆的比例較男性高，女性約是男性的 2 倍，可能與女性進入更年期及較少運動、不喜歡曬太陽有關。

由於骨質疏鬆會造成骨質脆弱、骨本流失，若不慎跌倒產生的骨折更加嚴重影響長者生活品質，尤其髖部骨折將大幅增加臥床的機率。因此加強骨本、遠離骨鬆，是減少跌倒傷害的重要課題。

### 三、檢視居家環境 別暗藏跌倒危機

1. 居家活動範圍維持適度照明
2. 平常行徑路線清除障礙物
3. 居家地板維持乾燥與防滑
4. 浴廁防滑加裝扶手
5. 樓梯要裝欄杆及防滑扶手，樓梯坡度要適中，階梯面要寬闊，階梯的高度即階高不能太高，階緣設置止滑條，且階梯面與階高面的顏色應呈對比，方便辨識。
6. 選擇合適的家具：避免太低和太軟的椅子。
7. 牆壁或地板避免使用小格子的圖案，長輩容易看得眼花撩亂、甚至目眩跌倒。
8. 許多老人家會對低溫狀態比較敏感，身體反應較慢，所以老人家的住處溫度不適合低於攝氏 24 度。

### 四、穿戴合宜的衣著、鞋類 別怕用輔具

1. 使用合適的輔具：選擇輔具應做身體量測，且要注意輔助的底部必須有防滑設計。
2. 按照視力配戴合適眼鏡：例如老花眼鏡、多焦點眼鏡等，並且採用防碎鏡片。
3. 穿著合身為宜，太長或太寬的衣服褲子因容易絆倒都不適合。

4. 選擇防滑不易脫落的鞋款：盡量選擇較薄較硬的鞋底，可以提供比較好的平衡，不過這些鞋子通常比較不舒適，建議多比較選擇。鞋子底部最好有防滑功效，有研究顯示運動鞋和其它鞋類相比，有比較低的跌倒風險。

## 五、起身、外出要注意 跌倒魔鬼藏在細節裡

1. 下床或起身動作要緩慢，先在床邊稍坐片刻，以防發生姿態性低血壓而跌倒。
2. 謹慎使用藥物：容易造成老人跌倒的藥物包括鎮定安眠藥，抗精神病藥物及心血管藥物等。若因服藥出現頭暈、肌力減弱、步履不穩等狀況，可與主治醫師討論調整用藥。
3. 寒冷或陰雨天氣儘量避免外出，外出時注意穿著保暖衣物及防滑鞋、攜帶雨具、手杖等。
4. 清晨或夜晚光線不足時，可攜帶照明用具。
5. 慢性病長者應按時服藥，避免疾病急性發作而影響身體功能。
6. 上、下車前要先確認車子已停妥，開車門前要注意來車；過馬路時，要注意燈號秒差，留些餘裕的時間；公車靠站時，不可倉促逼近或追趕。
7. 郊外旅遊要有家人或同伴隨行，注意路線地形及天氣變化，善用手杖或登山杖，同時要衡量自己的體力，並預估往返所需時間，若開始覺得身體有些疲累時，即應就地休息。

**想做個「不倒翁」，銀髮族防跌就從居家日常生活做起！**