

跌倒

很多人覺得長者跌倒只是「一時不小心」，或者覺得問題十分普遍而輕視其嚴重性。但其實老友記跌倒並不是偶然，反而很多時有跡可尋，除了長者本身身體狀況外，家居環境亦是一大因素。今期由職業治療師為大家講解詳情，以及從簡單家居改造去預防長者跌倒。

撰文：廖欣楊 設計：張均賢

養和醫院職業治療師
梁偉邦



►多做運動、舒展筋骨，可減少長者因手脚不靈活而跌倒的機會。



長者跌倒影響大

長者跌倒有幾普遍？養和醫院職業治療師梁偉邦說，根據二〇一三年衛生署及衛生防護中心報告，在香港，每年大約每五位六十五歲以上在社區居住的長者之中，便有一個跌倒個案，其中七成五的跌倒導致身體受傷或頭部創傷，百分之六至七更有嚴重情況和骨折。單單二〇一二年便有近二萬個長者因跌倒而住院，當中近二百位更因此而死亡。

長者的體質較弱，若跌一跌輕則要撐拐杖，以致短時間內行動不便；重則要坐輪椅或長期臥牀，可能從此需要專人護理，喪失自理能力。有調查更發現近六成長者是因為地面濕滑，表面不平，門檻及地上障礙物而跌倒，因此做足家居安全檢查，就可減低出現意外的機會。

身體機能退化

為何長者容易跌倒？梁偉邦說，年紀漸長，身體機能下降都是主因，有些長者患有腦血管或自主神經病變，都有較大機會跌倒。以下是五大身體機能退化以致跌倒的原因：



◀ 長者應定期驗眼，一旦發現眼疾病應及早醫治。



▲ 長者服用某些藥後有機會出現暈眩而跌倒。

- 1 平衡力變差，一失重心而找不到扶手便會跌倒。
- 2 認知能力（記憶力及思維）下降，忘記家中有存在危險的位置，警覺性減弱。
- 3 視力變差，一旦出現白內障、青光眼等疾病而不及早處理，容易釀成意外。
- 4 夜尿次數頻密，長者半夢半醒期間走動易生意外，有些長者甚至會摸黑去洗手間，危險性倍增！
- 5 年老加上缺乏運動，有部分長者的關節伸展幅度變差，肌肉乏力、身體不夠靈活，四肢協調能力變弱，增加跌倒機會及受傷嚴重程度。

由於長者會因應身體不同情況需要服用藥物，然而部分長者在服藥後有機會較易引致暈眩，令長者警覺性減低，有時更會出現昏厥情況，增加跌倒危機。為此，長者想減低身體機能退化的對生活的影響，謹記要定期接受身體及眼科檢查，如有疾病要盡快醫治。另外，除了保持均衡飲食，亦要多運動伸展一下，保持強健體魄。

家居陷阱莫忽視

相對於年輕人，長者留在家中的時間可能較長，很多長者跌倒都是在家裏發生，除了浴室的濕滑環境外，原來一般家居環境對長者來說亦可能是危機四伏，與長者同住者或家人要多留意，而獨居長者亦應特別小心！

廁所及浴室陷阱

- 1 長者或會被雜物及地布絆倒。
- 2 洗手或洗澡後濺濕地板，容易滑倒。
- 3 浴缸置於近門口位置，長者如廁或洗手時阻擋去路，容易撞倒。
- 4 地磚不防滑，長者一失平衡便會整個人滑倒地上。
- 5 一般座廁的高度對普通人來說剛好，但老人家腳力不夠，如廁後有可能失平衡或向後跌。
- 6 前往廁所路程對長者或過遠或略暗，加上他們半醒起牀如廁時，朦朧間警覺性不足，增加跌倒危機。



▲ 浴室及廁所積水有機會導致長者跌倒。

起居室及睡房陷阱

- 1 照明不足，令長者進出房間時，難以觀察門檻或室內的情況。
- 2 長者在半夜起牀時，可能附近沒有容易接觸到的照明開關，在摸黑找燈掣期間，容易跌倒。
- 3 睡房及大廳的地磚或因日久失修而導致凹凸不平，地板隆起或有地布阻礙，均有可能絆倒。
- 4 有一些長者喜歡於家中擺放眾多雜物，加上錯亂的電線，一不小心會摔倒。



▲ 一不留神，長者容易被起居室與睡房間的門檻絆倒。

家居通道陷阱

- 1 門檻高度過高，長者一不留意沒有跨越便會跌倒。
- 2 若在走廊位置狹窄的地方堆置雜物，走動空間變得更少，一旦失平衡更加危險。
- 3 大閘因為生鏽或過重而難於開啟，對於手執枴杖的長者更困難，有機會因開門用力時而失衡。
- 4 露台與大廳的地台高低不一，一不留神容易跌倒。



◀ 地台高低不一，亦可能導致長者跌倒。

改善環境 預防長者



家務陷阱

- 1 長者需要做收晾衫褲等雜務，一些恆常家務對他們而言可能已經十分困難，亦有潛在跌倒危機。
- 2 有時候要從高處櫥櫃或櫃頂取物，當他們依靠或站在不穩的輔助物件上，容易不慎跌倒。
- 3 長者蹲下或俯身從低處取物之後，再站起來容易頭暈，沒有扶穩便會生意外。

睡牀陷阱

牀架及牀褥的高度亦要留意，過高的睡牀，令他們未能平穩踏在地上，或有機會向前跌倒；倘若睡牀太矮，每當長者離開牀鋪時，或需要加以支撐才能站立起來。

輔助工具防跌倒

- 1 除了改動傢俬的高度讓他們更就手取物，亦可在當眼處放置長柄拾物器，那麼他們便無需蹲下取物。



- 2 為行動不便或受傷長者設置輪椅，作短期或長期用途。
- 3 一般便椅可調校高低，亦可加設背墊及軟座墊，配合不同長者而設。
- 4 讓長者洗澡時使用有活動扶手及活動腳踏的浴椅，方便之餘亦減低跌倒機會。



- 5 在浴室加設防滑墊取代地布。
- 6 在狹窄地方加置扶手，讓長者攙扶而行。
- 7 在睡房放置輔助起牀架，可幫助下肢乏力的長者用上肢力量協助下起牀。



- 8 加設平安鐘，如長者有需要便會有專人提供協助及支援。



改善全屋設計

- 1 應使用防滑墊及防滑地板。



- 2 應確保全屋有足夠照明，長者不會因燈光昏暗、看不清而摔倒。
- 3 燈掣高度應方便長者，如在長者的牀邊裝有燈掣會更佳。
- 4 家中盡量少用反光裝飾、金屬擺設及鏡，因為老人眼睛比較敏感，容易出現眩光。
- 5 由房至廁所之間的通道可以加裝紅外線感測燈（Motion sensor light），即可減少老友記半醒摸索去開燈而跌倒的危機。



- 6 如果門檻無法拆除，應轉變至與地板顏色相反，或加貼反光紙讓長者輕易看見。

改善牀的高度

可利用牀褥幫助調節牀的高度，大概十八至二十吋為適合，因人而異，最重要長者下牀時膝關節與牀可以成九十度角及雙腳踏着地，不用跳下牀或因太矮而要用更多力氣站起。



家居大改造預防長者跌倒

無論是與長者同住或是他們獨居，作為家人都可以為他們多做一點，改善家居設計，方便他們日常生活，減少跌倒危機。

改善通道和間隔

- 1 如家中長者使用輪椅，應在門檻處加裝斜台方便他們。
- 2 為方便長者及為其安全起見，應拆去全屋門檻及使地台平坦。
- 3 如房門窄於二十吋屬過窄，可考慮拆除或改裝成吊敞門。

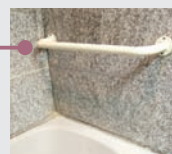


- 4 確保開門開關時均為順暢及易於開關。

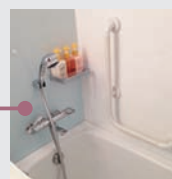
浴室改造

- 1 拆除浴缸變企缸，讓長者不會被浴缸絆倒。

- 2 站着洗澡容易滑倒，應加裝扶手或浴椅方便長者。



- 3 為長者調節浴椅高度，最佳高度為他們坐着時，雙腳踏着地及膝關節與椅子成九十度。



- 4 洗手盆、花灑高度調節至適合長者，他們無需刻意站起或蹲下。

- 5 儲物架擺放位置方便長者，他們要取物時較容易。

- 6 如座廁太矮，亦可加膠製座廁增高器，以免他們起來時雙腳乏力失平衡向後跌。

