

## 做個不倒翁之中風篇 (改善家居環境)

腦血管病是香港主要的殺手病之一。在二零二一年，約三千一百多人因腦血管病死亡，大概佔總死亡人數的百分之六。而中風是腦血管病常見的一種。中風成因是由於大腦動脈破裂或被血凝塊堵塞，令血液供應中斷，無法輸送氧氣和營養到腦部，令腦細胞壞死，導致身體出現不同程度的障礙，例如肢體無力、半身不遂等。中風患者在日常生活會面對不同的困難，包括容易跌倒。患病後的首個月患者跌倒比率是14%。肢體無力、平衡力減弱是增加中風患者跌倒的主要因素。加上家居裡的環境障礙，會增加患者絆倒的風險。中風患者於跌倒後的活動及自理能力更可能進一步下降，或因害怕跌倒而減少活動，導致生活質素受到影響。

要減低患者中風後跌倒風險，可參考以下家居環境的改善建議：

### **家居環境的改善方法**

中風患者跌倒與家居環境有很大關係。患者回家後，可諮詢職業治療師，以評估患者日常生活遇到的困難，並提供環境改善、家居改裝及合適輔助器具的建議，減低中風患者跌倒風險。

### 1) 通道

風險：雜物阻礙通道、地面濕滑

建議：

- ◆ 移除障礙物以擴闊通道/空間
- ◆ 保持地面乾爽

### 2) 座椅

風險：過高、過矮、過軟(例如軟墊梳化)的座椅，令患者在轉移時容易失平衡

建議：

- ◆ 座位高度：坐著時雙腳能平放在地、膝關節90度角
- ◆ 選擇穩固、能支撐背部及兩旁有扶手的座椅，讓患者在轉移時更安全

### 3) 睡房

風險：過高或過矮的床或過軟的床褥令患者在起床轉移時容易失平衡

處理：

- ◆ 選擇質料堅挺的床褥
- ◆ 保持床與床褥高度跟座椅相約

- ◆ 在床邊加裝扶手、床欄或懸垂床桿

#### 4) 廁所/ 浴室

風險：地面濕滑、門檻(導致高低有落差)，令患者在如廁或沐浴需轉移時容易失平衡

處理：

- ◆ 使用後立刻抹乾地面；沐浴時使用防滑墊
- ◆ 拆除門檻或建斜台
- ◆ 於座廁旁或淋浴間安裝穩固扶手
- ◆ 因應患者的活動能力及家居環境而選用合適的輔助器具，例如便椅、沐浴椅、浴缸板等

中風患者雖然肢體活動有困難及較易跌倒，家人可以減少家居裡的環境障礙，添置合適的輔助器具，減低患者的跌倒風險及提高他們的自理能力。

關於環境改善及選用輔助器具，可先諮詢職業治療師的專業意見。