

長者跌倒之家居陷阱

根據衛生署衛生防護中心一項於2018年進行有關本地損傷事件的調查，接近四分之三發生在長者身上的損傷的主要成因是跌倒，其次是扭傷、撞傷和利器致傷。至於發生長者損傷事件最常見地點是家中，其次是交通場所及商業場所。

而另一項於同年進行有關本地居於社區長者的調查亦發現，有22%的長者在受訪前6個月內曾經跌倒，當中42%是於家中跌倒。就跌倒長者的後果，有25%的長者因跌倒而住院留醫，更有21%因跌倒而失去自我照顧能力，而17%則因跌倒而骨折，可見跌倒會帶來非常嚴重的後果。

家居常見陷阱

香港地少人多，居住環境擠迫，隱藏不少家居陷阱。有些長者習慣將雜物放在通道兩邊，如將報紙雜誌放在地上，亦有長者會因廁所地面濕滑而放地布，這些都有機會令長者容易滑倒。另外，廁所和廚房的門檻或出現「高低落差」，或大廳破損地板出現凹凸不平的情況等，

都會增加長者於家中跌倒的風險。其次，長者晚上上廁所時，亦容易因光線不足而發生意外。

防跌小貼士

長者應留意以下防跌生活小貼士，以減低跌倒的風險：

1. 地面方面，可移走地布和鬆脫的地毯，轉用防滑地毯；保持家中地面乾爽，清理地面的水漬；盡快修補凹凸不平的地板；使用鮮色的油漆或膠紙貼在門檻上，以突顯門檻位置。
2. 通道方面，保持家中通道暢通，搬走地上的雜物，電線亦應沿牆貼好；確保室內有充足光線，可於通道安裝夜明燈，彌補夜間因光線不足而引致的跌倒。
3. 廁所和浴室方面，保持地面乾爽；使用防滑地毯；地面鋪置防滑磚，浴缸內安放防滑墊。
4. 衣服方面，應選擇稱身衣物，褲管不宜太闊或太長，以免絆倒；穿著鞋底有防滑坑紋的拖鞋，避免只穿襪子在家中行走。

配合身體狀況

此外，體弱的長者可坐下做家務，例如：燙衫、預備餸菜等，亦可安

排交替進行輕省及粗重的家務，減少體力透支。

長者們在家中應配合自己的平衡能力活動，及維持健康的生活模式，
多留意家居陷阱，必定能減低跌倒的風險。