

防跌有妙法

長者在社區跌倒的情況和對健康的影響

根據衛生防護中心的調查，65 歲及以上的長者有四分之三的損傷事件為跌倒。按年齡組別分析，長者一年內曾經因跌倒而受傷的比例是最高的 (5.4%)。跌倒可以引致頭部創傷和骨折，同時亦是導致長者患病和死亡的重要原因之一。另外，跌倒後亦可能導致長者肢體功能受損，需長期照顧；又會產生恐懼，拒絕參與日常活動和減少社交及興趣活動，以致生活質素顯著下降。

跌倒不會無故發生。跌倒往往涉及跌倒者與周邊環境的多項風險因素相互影響所致。其中的風險因素包括

1. 生物及醫學因素：年齡增長、視覺障礙、行動不便、慢性疾病
2. 行為因素：穿着不合適的鞋履或衣服、缺乏體能活動
3. 環境因素：地面濕滑或不平、走廊通道有雜物、光線不足

風險因素愈多，跌倒的風險愈大。有些跌倒的風險因素 (例如年齡增長、或慢性病史) 是不可逆轉的；但有不少因素是可以透過調整日常生活行為、減少家居和其他環境中的陷阱，以及採取合適預防措施，

降低跌倒發生的機會。

跌倒的環境陷阱和行為風險

根據衛生署的研究顯示，長者發生損傷事件的地點，最普遍的是在家中（42%），其次是在街道或道路（28%）和在商業場所（10%）。

家居環境陷阱包括濕滑、凹凸不平的地面、鬆脫和摺起的地毯、缺乏夜間照明、廁所或浴室欠缺合適扶手、有障礙物阻塞通道、物品放置在太高或太低的位置、不適合的椅子和睡床。另外，戶外環境亦隱藏了不少陷阱，包括路面高低落差/凹凸不平、濕滑以及多雜物的地方（例如街市）、過份光滑的地面（例如商場或酒店）。

另外，個人的行為風險亦要多加留意。在自理及做家務的時候，要留意轉移姿勢時（如起床、站起來等）會否動作過快？又或者會否高估自己的平衡能力，會站着穿褲子或站在凳子上取東西？當長者經常處理繁瑣的家務而不懂分配時間，引致體力過份消耗，亦會增加跌倒風險。當長者外出時分心，如一邊走路一邊傾談或進食；使用電動扶手電梯或交通工具時，沒有緊握扶手或沒有注意自動門的開關，亦是戶外行為風險因素。

防跌有妙法一：家居/戶外環境

跌倒是可以預防的，其中一個重點是減少長者面對的風險因素。長者在家庭中發生損傷事件(包括跌倒)是最普遍的，所以特別要留意家居安全。長者或護老者可以多加留意以下一些要點：

1. 通道及地板

- 經常保持家居通道暢通無阻，定期清理通道的雜物，例如報紙或電線
- 在門檻上塗上顏色鮮明的油漆或貼上顏色鮮明及穩固的貼紙，以加強對比
- 保持地面乾爽
- 修補破損、凹凸不平的地面

2. 家具設施

- 選擇高度合適的睡床和穩固的椅子
- 避免坐過軟的梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子
- 椅子配以靠背及扶手為佳：靠背讓背部有足夠承托；扶手能輔助安全站立

3. 燈光照明

- 保持室內光線充足，可以打開窗簾或加裝照明裝置

- 在睡房、浴室和通道安裝自動感應夜明燈，以避免在夜間跌倒
- 電燈的開關掣應安裝在方便長者的位置

4. 廁所浴室

- 保持地面乾爽
- 地面應使用防滑地磚
- 使用防滑地毯，避免使用可移動或有破損的地毯
- 浴缸或企缸內加設防滑墊及於適當位置安裝扶手，幫助長者進出
- 平衡力較差的長者，可使用合適的沐浴椅坐下洗澡，但請勿使用摺凳或矮凳
- 如家中有浴缸，可考慮放置浴缸板或改為淋浴間

另外，長者在戶外時要提高警覺，避免分心；要避免雙手握着重物，應保留一隻手緊握扶手上落樓梯或公共交通工具；穿着有防滑功能的鞋，避免穿拖鞋或涼鞋；最後要配戴合適的眼鏡，正確使用助聽器和有需要時使用合適的助行器具。

防跌有妙法二：自理和家務

長者在日常生活自理或做家務時，有時會做出一些危險行為或忽視一些潛在的風險。長者或護老者可以留意自理和做家務時的一些過程和習慣，找出可能遇到的風險，並加以改善或預防。以下是一些建議：

1. 留意身體動作

- 不應高估自己的能力，轉移姿勢時，動作宜慢不宜快，
- 對平衡力有一定要求的動作，例如穿脫褲子，宜坐着做

2. 減輕體力消耗

- 坐下做家務，例如燙衫、預備餸菜等
- 安排交替進行輕省及粗重的家務，減少體力透支

3. 物品容易拿取

- 常用的物品放在容易拿取的地方，即肩至腰的高度

4. 避免攀高蹲低

- 善用適當輔助器具，例如長柄夾、長柄鞋抽

5. 避免高危動作

- 量力而為，切勿做能力不及的工作，如換燈泡、洗抽氣扇
- 有需要時，尋求別人幫助

總結

雖然跌倒的風險會隨着年齡增長而上升，但是透過改變行為、改善家居及其他環境狀況，能有效降低跌倒的機會。