



律敦治及鄧肇堅醫院



預防 長者跌倒手冊



律敦治及鄧肇堅醫院
內科及老人科、物理治療部、職業治療部
~聯合製作~

預防 長者跌倒手冊

~目錄~

主旨	p.1
簡介	p.2
引致跌倒的原因	p.3-8
跌倒可能引致的後果	p.9
預防跌倒之建議	p.10-14
一・個人注意事項	p.10
二・家居安全須知	p.11
三・日常活動要點	p.12-14
助行器具篇	p.15-16



預防 長者跌倒手冊

主旨

本手冊出版的目的是幫助長者及照顧者在防跌方面有更深入的認識，從而可減低長者跌倒的機會，亦可避免長者因跌倒而出現傷害，影響正常生活。



~簡介~

跌倒是長者經常遇到的問題，根據統計，長者因跌倒而引致骨折的個案更是十分普遍。骨折所引起的後遺症可大可小，除損害長者的身體機能外，更可能減低其活動能力，影響生活質素，對護老者及照顧者帶來負擔，增加了家庭及照顧者的壓力，亦帶來醫療服務龐大的經濟負擔，所以，長者跌倒是一個不容忽視的問題。

其實，部份跌倒是可以預防的，例如適當之運動，改善生活習慣及留意家居環境的安全都能減低意外跌倒的機會。



~引致跌倒的原因~

內在原因

I. 個人因素

人的身體狀況會隨著年齡而改變，正常的老化過程，身體機能會出現下列情況：



1. 視力、聽力不足：

隨著年紀增加，長者的視力、聽力會衰退，因而對周圍環境的判斷力包括遠近、高低、距離、觀察力和警覺性都會減低，以致跌倒的機會大大增加。



2. 平衡力不足：

由於長者肌肉力量變弱，關節變強硬，腳部感覺減低或痛症，令肌肉的控制和關節活動受影響，引致平衡力亦會減低。



3. 身體毛病 (過往病史)：

長者因患上某些疾病而容易跌倒，包括：中風、柏金遜症、關節炎、姿位性血壓低、頭暈、糖尿病、抑鬱症、認知障礙症、失禁、營養不良。此外，一些非長期疾病，例如感冒、受感染或接受外科手術後亦會暫時性提高跌倒的風險。

- ◆ 中風、柏金遜症及關節炎會影響活動能力，以致被絆倒時未能及時作出反應而跌倒。
- ◆ 糖尿病患者因血糖低而引致頭暈，視力受影響或腳部感覺減低，患者不能夠安全活動。
- ◆ 抑鬱症及認知障礙症患者對周圍事物警覺性低，以致反應遲緩而跌倒。



- ◆ 姿位性血壓低患者當急速站起時，會感覺頭暈及站不穩而跌倒。
- ◆ 頭暈者會因站立不穩而跌倒。
- ◆ 失禁者可能需要急速走往廁所而增加跌倒風險，尤其在晚上。
- ◆ 營養不良者由於缺乏足夠的活動能量，故不能應付日常活動。
- ◆ 過量飲酒會減慢反應及引致行動不穩。
- ◆ 感冒或短暫性的疾病可能會引致頭暈，神智不清而影響行動。



4. 其他因素：

- ◆ **認知及感知出現問題：**
因為對空間及距離有偏差而容易跌倒。
- ◆ **個人精神狀況改變：**
由於記憶力差，引致對環境上的危險缺乏意識。
- ◆ **個人不良生活習慣：**
急速及危險動作、使用不合適的助行器、使用不穩固的物件作扶手或站立摺檻或有轆椅取物而引致跌倒。



II. 藥物因素

某些藥物會增加跌倒的風險，尤其是服用四種或以上不同種類的藥物；不同種類的藥物可引致各種副作用。



- ◆ **降血壓藥** — 此類藥物會令血壓改變，因而可能令患者在移動身體時感覺頭暈或引致疲倦。
- ◆ **抗抑鬱藥/鎮靜劑/安眠藥** — 此類藥物服用後可能會出現行動緩慢或步履不穩或頭暈。
- ◆ **抗敏感藥** — 某些抗敏感藥會引致思睡或暈眩。
- ◆ **止痛藥** — 可能引致神智不清。
- ◆ **降血糖藥** — 可引致低血糖而暈眩。
- ◆ **抗感冒藥** — 會引致昏昏欲睡。
- ◆ **某些中藥的副作用**也可能令患者容易跌倒。

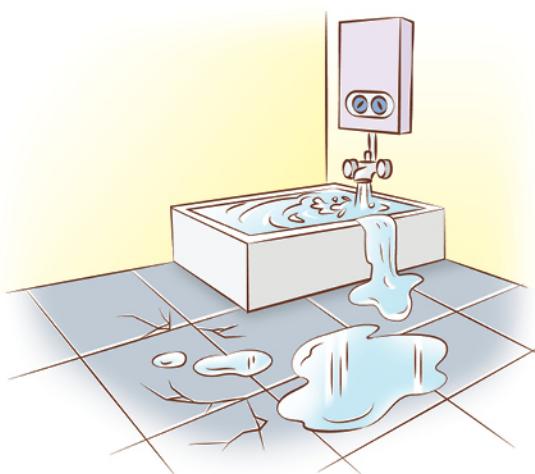
外在原因

I. 環境因素

- ◆ 地面濕滑，凹凸不平或地板地磚破爛
- ◆ 通道：
 - 家居多雜物阻塞通道
 - 電線交錯地佈滿地上
 - 門檻過高或不顯眼而容易仆倒
 - 使用舊衣物作地布或使用可移動的地氈會引致跣腳，而霉爛地氈容易反起而絆倒



- ◆ 室內光線不足或地面反光。
- ◆ 坐椅或傢俱太高、太低或不穩固或使用有輓的坐椅。
- ◆ 浴室或洗手間沒有輔助裝置協助起身或浴缸表面濕水後會較滑。



II. 不良生活習慣

- ◆ 急速及危險動作會容易跌倒。
- ◆ 使用不合適的輔助器具協助步行。
- ◆ 用不穩固的物件作扶手。



~跌倒可能引致的後果~

長者在跌倒後，因產生恐懼而變成失去活動能力。某些長者在跌倒後，雖然有足夠的協助及支持，卻因為驚恐及焦累而不願站立。

髖骨折或前臂骨折是跌倒後常見的後遺症。髖骨折可引起嚴重的後果；根據統計，有八成骨折患者康復後出現功能衰退，三成患者在一年內死亡，大部份患者需轉介到療養院接受康復治療或長期住院。

此外，低溫、脫水、支氣管肺炎或長期卧床令皮膚受壓而引致壓瘡均可能是因為長者跌倒後而引起的併發症。故此，摔跌後所引致的後果可以十分嚴重。



注意：骨質疏鬆患者情況會更差，因為骨質較脆弱，當跌倒後更容易引致骨折。

~預防跌倒之建議~

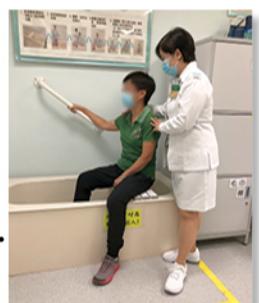
一・個人注意事項

- ◆ 減少穿著拖鞋。
- ◆ 選擇尺碼適中及舒適的鞋，鞋底要有防滑坑紋。
- ◆ 步行時切勿踩鞋跚或只穿襪子走路。
- ◆ 行路勿太快，尤其是離家外出時。
- ◆ 若有頭暈或任何不適，應立即坐下休息。
- ◆ 需要時配帶合適的眼鏡。
- ◆ 切勿胡亂進食藥物。
- ◆ 定時運動，強化肌肉及關節功能，增加身體平衡力可減低跌倒之機會。
- ◆ 定期作身體檢查，及早發現和醫治疾病。
- ◆ 需要時，按醫護人員指示，使用合適之助行器具。



二・家居安全須知

- ◆ 移除通道的障礙物，增加活動空間以防絆倒。.....
- ◆ 保持地板乾爽，避免打臘。
- ◆ 盡快修補破爛的地板或地磚。
- ◆ 門檻高度只可半吋至一吋高，最好可拆除或以鮮明顏色作提示。.....
- ◆ 確保日間有足夠的照明，夜間使用夜明燈。
- ◆ 切勿使用有轆或不穩的坐椅，椅子高度以坐著時雙腳能平放於地上為佳。
- ◆ 電話放置在當眼和就手的地方，可能的話，建議在大單位加裝分機。
- ◆ 家具呎碼需盡量配合長者身材，可增加其活動能力和安全性。
- ◆ 建議在浴室/長者的睡房內安裝扶手。.....
- ◆ 切勿在浴室/廚房門前放置沒有防滑功能的小地氈，以防絆倒/滑倒；勿用舊衫或舊布作地氈。
- ◆ 建議在浴室内使用合適的防滑設施。
- ◆ 浴缸或企缸高度適中，如有需要，可使用沖涼椅或浴缸板。.....



三・日常活動要點

隨着年紀增加，或身體機能衰退和病變，一些基本簡單的日常活動對長者都可能有潛伏的跌倒危機。

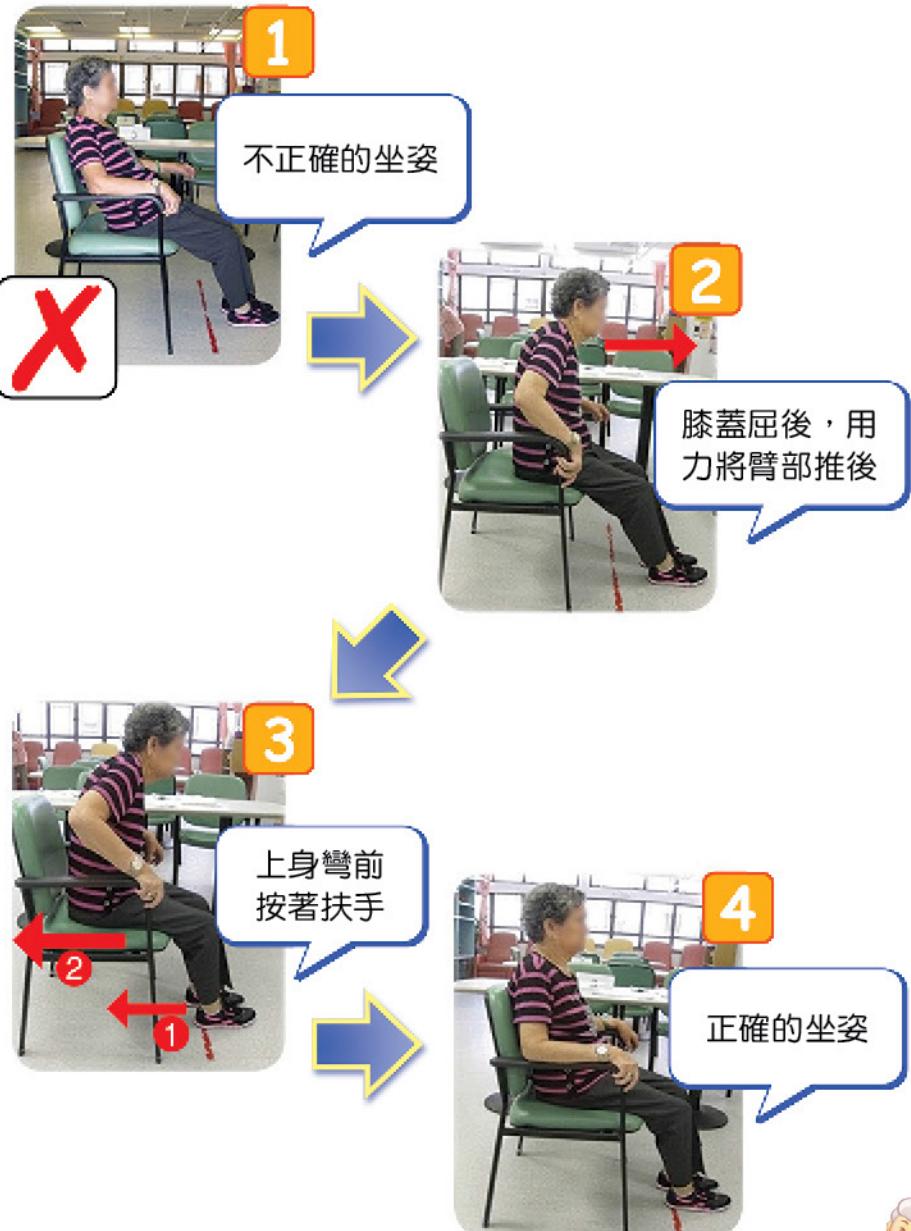
以下列舉一些活動情況，提供其正確方法和注意事項。

1. 改正坐姿

基於本身控制能力或睏倦入睡，長者從座位上滑下的情況時有發生，自己和家人應多加留意，改正坐姿。



改正坐姿的步驟



2. 當由座椅/床起身



~助行器具篇~

現今的助行器具形形式多樣化，適當選用可以保持或提高長者的獨立能力，然而，不適當選用可能適得其反，造成絆倒。

1. 選擇合適的助行器

- I. 選擇使用助行器時，建議先取得物理治療師的評估及建議。
- II. 物理治療師會評估使用者的活動能力，再建議合適的助行器。
- III. 助行器的高度經物理治療師調校後，切勿再自行更改。

2. 正確使用助行器



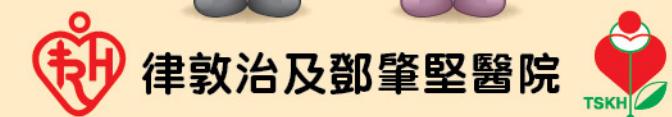
3. 助行器的保養

- I. 定期留意助行器底部膠塞有否出現硬化、高低不平和坑紋變淺的磨損現象。





- II. 定期檢查配件(手柄、調校鍵、摺合鍵或螺絲)有否鬆脫或損壞。
III. 盡量避免沾水或在潮濕地方使用。



內科及老人科、物理治療部、職業治療部
~聯合製作~





預防 長者跌倒手冊