

老人居家跌倒預防

根據國民健康署2017年「國民健康訪問調查」3,280位65歲以上老人中，每6人就有1位在一年內有跌倒的經驗（495人，占15.5%）。跌倒發生後容易造成身體疼痛、生活依賴度增加及懼怕心理壓力，使健康照護上的需求增加，嚴重跌倒更可能會造成長期臥床甚至死亡。根據衛福部統計資料顯示，事故傷害中造成65歲以上長者傷亡的重要原因之一，以跌墜傷居多，而最容易發生跌墜的地點就是在居家。因此預防長者跌倒，首重居家環境改善，防跌要從小細節開始注意。

跌倒風險包括：

- 一、過去一年內，曾經或差點跌倒兩次或以上且曾經因跌倒受傷就醫。
- 二、每天服用四種或以上藥物，其中還包括安眠鎮靜或抗憂鬱藥物。
- 三、由坐到站、走路、轉身或上下樓梯時不穩。
- 四、罹患中風、帕金森氏症、失智症等會影響走路平衡的疾病。

本院曾協助新竹東區國際安全社區通過認證，所執行的安全議題內容，其中「居家安全」是重要的議題，與日常生活息息相關。從長者自身開始，包括穿著堅固的鞋子或防滑襪子，另平日是否有練習平衡協調及運動的習慣等。我們以最常發生居家跌倒意外的處所及安全行為逐一闡述檢核重點：

一、廚房

1. 地面盡量保持乾燥，避免發生滑倒。
2. 保持燈光充足，避免因昏暗燈光視力不良造成跌傷。

二、浴廁

1. 浴缸、馬桶、洗手台旁要設扶手讓老年人能夠支撐。
2. 浴間地板及浴缸底部應具防滑效果。

三、客廳

1. 客廳請勿鋪設地毯或需使用雙面膠帶牢牢固定。
2. 清除地面上障礙物，電線捲曲收納至固定處。

四、樓梯

1. 使用扶手並正確支撐確保行走安全。

2. 樓梯要有明亮適中的照明。
3. 欄杆或樓梯扶手的下方要裝設防護緣，每階邊緣要清楚可辨，若無此設計，可在階梯邊緣貼上與階梯不同顏色的防滑條來區分。

五、臥室

1. 電燈開關控制位置，要伸手可及範圍內，避免需要攀高或彎腰。如果開關位置不佳，改善方式有兩種選擇：床旁擺夜燈或移動床位置以靠近開關；或採用感應式電燈開關。
2. 避免床墊太軟或太硬，距離地面高度適中，避免因姿勢性低血壓產生暈眩而造成跌倒。

六、長者服裝問題

1. 讓老年人穿著合腳並有防滑效果的鞋子與止滑襪。
2. 避免穿容易被勾住或附有帶子、繩索的衣服。褲子長度不超過腳踝，避免踩到而跌倒。

七、長者用藥問題

1. 藥物可能有副作用，應注意用藥後狀況，由於多數副作用都是頭暈、疲倦等，應提醒老年人動作要放慢，以免重心不穩造成傷害。
2. 慢性病患應遵醫囑規律服藥。
3. 使用藥盒將每天不同時間吃的藥物分裝完成並妥善存放，防止老年人忘記吃藥或吃錯藥。

八、長者輔具安全

1. 老年人只要感覺走路有點重心不穩，就應該用輔具來幫助自己。
2. 移行輔具在使用前也應檢查，掌握正確訣竅，才能保障行的安全。

參考資料

1. 台北市政府衛生局(2020.08)步行困難老人居住安全手冊。取自:<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/2552>