



2024年7月

### 防跌常識知多少？

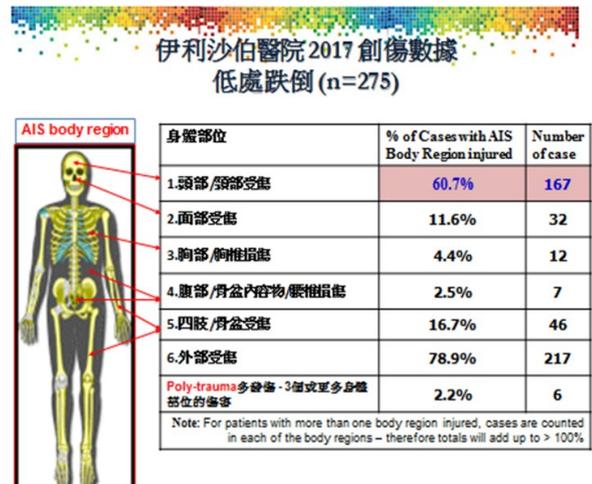
根據世界衛生組織的資料顯示，每年發生 3730 萬例嚴重到需要接受治療的跌傷，全世界每年估計有 64.6 萬人因跌傷而死亡。跌傷是世界各地非意外死亡的第二大原因，而 60 歲以上成年人所佔的比例最大。

跌倒可導致骨折，令長者失去活動能力及日常自我照顧能力，以致失去信心，從而減少日常活動及停止參與社交活動，導致情緒低落甚至有機會患上情緒病。若跌倒後不能爬起來，一旦失救更可導致死亡。

在 2018 年，衛生署委託研究機構進行 2018 年非故意傷害調查(UIS 2018)，調查結果顯示六十五歲及以上的長者在損傷事件發生時多數在進行無酬工作(37.5%)和生理活動(20.2%)。



六十五歲及以上的長者所經歷的損傷事件通常在家中(41.5%)及交通場所；公共高速公路、街道或道路(28.4%)發生；而跌倒是最常見的非故意損傷，佔十二個月內發生的所有損傷事件中的 39.4%。2023 年的研究更指出，香港長者每年的摔跌率為 29%，跌倒於室內及室外的比率分別為 47.7%和 52.3%。



### 跌倒很危險，但意外可以預防

對於長者而言，有效的預防措施可減低因意外而帶來對身心的傷害，並增強他們的自我照顧能力及信心，促進健康生活。

# 長者跌倒的原因

## 內在因素 [個人身心狀況]

- \* 身體機能的衰退
  - ◆ 視力衰退
  - ◆ 肌肉力量減弱、關節活動不靈活、平衡力下降
  - ◆ 骨質疏鬆
- \* 受長期病患影響
  - ◆ 例如：中風、帕金森病、糖尿病、高血壓或認知障礙症
- \* 藥物影響
  - ◆ 如使用降血糖藥或安眠藥等，引致頭暈或步履不穩
- \* 心理因素、情緒影響
  - ◆ 如小便失禁導致心情緊張，容易跌倒



## 外在因素

- \* 環境因素 / 家居陷阱
  - ◆ 例如：地面濕滑、凹凸不平、通道狹窄、地上放滿雜物等。若家居燈光昏暗，更被雜物絆倒
- \* 穿着不合適衣服和鞋類
  - ◆ 例如：穿著過長、不合適的衣服、不防滑的鞋
- \* 不良的生活習慣及行為
  - ◆ 例如：使用不合適的助行器具；高估自己能力，攀高取物等

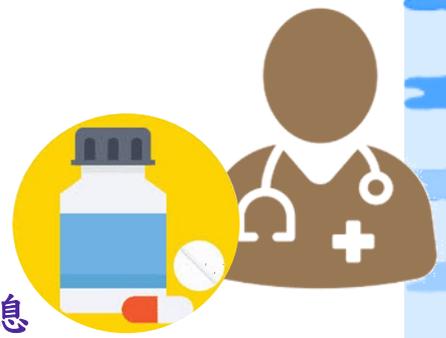
## 預防跌倒的方法

- ※ 奉行**健康的生活模式**，可延緩功能衰退和疾病的出現
  - ◆ 維持均衡及定時飲食
  - ◆ 控制體重
  - ◆ 不要吸煙，避免飲酒
  - ◆ 保持心境平和
- ※ **定時適量運動**，保持身體肌肉力量，強化平衡反應能力
  - ◆ 走路時，保持身體平衡，慢行及切勿急躁。如有需要，使用手杖或助行工具
- ※ **穿著合身服裝及鞋子**
  - ◆ 衣物以輕便稱身為佳
  - ◆ 衣物、褲管裙襬合身不過長，以免絆倒
  - ◆ 衣服要易於穿脫
  - ◆ 鞋尺碼要合適，應選穩固、防滑、低跟鞋
  - ◆ 鞋底要有紋及防滑；如鞋底已被磨至光滑，便應更換
  - ◆ 確保鞋帶綁妥，或穿著「方便鞋」設計的鞋子（如用魔术貼、拉鏈）
  - ◆ 不宜穿著拖鞋或涼鞋外出



## ※ 疾病治療；藥物調整

- ◆ 妥善治理長期病患，並遵從治療方案
- ◆ 定時檢查身體狀況，按時覆診
- ◆ 遵照醫生處方，小心服用正確分量的藥物
- ◆ 應了解所服用的藥物，可能潛在的影響及副作用
  - ✓ 儘可能不要在睡前使用利尿劑類型之藥物
  - ✓ 服用心血管藥物或是安眠藥物後需適當休息
- ◆ 鼓勵長者盡早告訴家人病徵或異常的情況



## ※ 定時檢查視力 若有近視或老花者，應配戴正確度數的眼鏡



## ※ 解決聽力損失問題 例如正確使用助聽器

## ※ 家務要量力而為

- ◆ 避免高危動作，有需要時應找別人幫忙
- ◆ 不可高估自己能力，一些需要平衡能力的動作，如穿褲子，宜坐着做
- ◆ 避免經常攀高或蹲低。可利用適當的輔助器具，例如長柄夾、清潔棒、鞋抽
- ◆ 把常用的物品放在容易拿到的地方，尤其是常用的流動電話、皮包、鑰匙等
- ◆ 使用簡單及省力的方法進行日常家務，以避免無謂的體力消耗
- ◆ 坐下做家務，例如：坐下並在飯桌上摘菜，坐著燙衫等
- ◆ 簡化工作步驟，例如：在超級市場購買肉碎而不需回家自己以人手切剁
- ◆ 善用社區支援服務去協助家務
- ◆ 如一線通管家易®設有陪診、上門照顧等，能減輕照顧者壓力

## 戒掉心急

## 別爬高、企高



### 「起床」防跌小貼士

長者起床不用急  
頭暈腳浮易跌倒

#### 起床五步曲



### 「起立」防跌小貼士

長者起立切勿急  
做好準備免跌倒

#### 起立五步曲



## ※ 體位性低血壓或暈眩- 血壓由睡至坐或由坐至站立時下降

### ※ 預防：

- ◆ 經常進行下肢運動，保持身體的活動能力
- ◆ 起床或站立前，可伸展下肢，幫助血液回流
- ◆ 避免急速轉移或站立
- ◆ 姿勢轉變時放慢速度並使用扶手，以避免暈眩或不穩而跌倒
- ◆ 如有需要，應坐下休息或用輪椅代步

## 居家環境危險因子的改善

- ◆ 室內家具的位置應固定，勿時常更動
- ◆ 將常用的物品如眼鏡、茶杯，放在方便取用的高度和地方
- ◆ 浴室、洗手間地面應保持乾燥，浴室安裝扶手，並放置防滑墊
- ◆ 姿勢轉變時放慢速度並使用扶手
- ◆ 臥室至廁所通道避免有障礙物，並且 24 小時有充分照明
- ◆ 床的高度應維持 40-65 公分，儘量備有雙側床欄或有保護設備
- ◆ 選擇適當如廁方式(尿壺、便盆、便盆椅)
- ◆ 晚餐過後，減少水分攝取
- ◆ 睡前先如廁，減少夜間如廁機率



## 心理因素

- ◆ 過份自信、拒絕接受能力退減、高估活動能力
- ◆ 安全意識不足
- ◆ 因害怕跌倒，減少活動，以致肌肉骨骼僵硬，更容易造成跌倒
- ◆ 抑鬱，如患有抑鬱症的長者會減低對外界環境的警覺性

- ◇ 協助長者明白預防跌倒的重要性
- ◇ 協助長者明白並接受活動能力的限制



## 不慎跌倒怎麼辦。給長者的建議



- 謹記保持冷靜，先定一定神
- 先檢視受傷情況及嚴重程度，若不清楚自身傷勢，千萬不要起身或亂動
- 如傷勢不嚴重，可慢慢移動身體
- 可沿地板移到附近的穩固家具，如床、沙發、餐桌，慢慢扶着家具爬起來
- 若不能站起，可嘗試打電話、按平安鐘、或打開大門或鐵閘並高聲呼救
- 如有擦傷，應先處理傷口
- 即使沒有明顯創傷，但行動不便或有嚴重痛楚，均有可能是骨折，應盡快求診，檢查清楚
- 謹記事後告訴家人自己曾跌倒

### 自救方法：

1. 先把身體側臥
2. 手按地用力坐起
3. 慢慢爬往最近的床或穩固的家具
4. 一手按床或沙發，一手按地，然後提起腳或單膝跪地
5. 手腳同時用力站起
6. 先轉身坐在床或沙發邊，以穩定身體
7. 最後，才慢慢坐正

