

銀髮族防跌衛教單

臺北市立聯合醫院忠孝院區職能治療室製作

由於高齡者跌倒的結果從輕到重包括瘀血、疼痛、頭部外傷、受傷、關節脫臼、骨折、頭部外傷等造成生活品質變差、也可能顱內出血、長期臥床，甚至死亡。由於發生率高，平均5個長輩就有一个人曾經發生跌倒。因此在生活中，一定要注意避免產生跌倒意外的因素。

➤ **銀髮族認知變化:**須注意以下症狀影響:謔妄、失智症、阿茲海默症如注意力差、知覺感受混亂、幻覺、運動不能、記憶喪失、失去方向感、無法走路。

➤ **銀髮骨骼、神經系統變化:**須注意退化性疾病影響，骨質疏鬆、帕金森氏症。

➤ **銀髮族感覺系統變化:**須注意視覺、聽覺、前庭平衡覺、皮膚感覺退化而適應力降低。

➤ **銀髮跌倒的原因**

內在因素		外在因素	加重因素
步態或平衡不良	疾病	環境安排	絆倒
周邊神經病變	日常生活功能不良	不良鞋具	滑倒
前庭功能失調	姿勢性低血壓	約束	頭暈
肌肉無力	失智		無力
視力不良	藥物		昏倒

➤ **服裝和鞋子防跌:**

- 1.選擇合身衣物，寬大的衣物或過長的褲管容易絆倒自己
- 2.選購具備防滑鞋底並且要符合腳的大小與腳型。

➤ **照明防跌:**

- 1.室內燈光明亮、2.樓梯照明足夠、3. 電燈的開關接近門口,並且能很輕易的接觸到4. 能從床上輕易的切換燈的開關。

➤ **客廳防跌:**

- 1.所有的傢俱、電線或繩子都遠離走道且收納整齊、2. 電話擺放的位置方便取得、3.避免活動地毯與地墊。



➤ **地板防跌:**

- 1.平放在地上的地毯或踏墊無邊緣捲起或有皺褶、2.腳踏墊底下加上防滑墊、3.地板上不可散落雜亂的東西或物品、4.所有的電線與走道維持一定的安全距離且收納好。

➤ **廚房防跌:**

- 1.不須墊腳的設計、2.防滑地面、3.充足的照明在流理台上和其他工作的地方、4.將灑出來的水立刻擦乾。

➤ 浴室和淋浴間防跌:

1.浴室使用防滑地面、2.肥皂、洗髮精和毛巾放在較近的地方,以防走太遠或需要彎腰、3.在浴室或馬桶旁裝設扶手、4.浴簾和截水溝減少濕滑。

➤ 臥房防跌:

1.容易上下床、2. 電燈開關從床上就能輕易控制、3.使用助行器或拐杖, 放置在床邊、4.馬桶椅, 以便晚上使用。

➤ 樓梯防跌:

1.樓梯的上方和底部都各有一個電燈開關、2.階梯的邊緣加裝止滑條、3.樓梯旁邊有堅固的扶手。

➤ 戶外環境防跌:

1.階梯邊緣清楚標示、2.梯邊緣有防滑膠條、3.樓梯旁邊有堅固且易於握的扶手、4.居家附近的道路有良好的修繕狀況、5.道路以及進出口的地方是否有良好的照明。

➤ 助行器及拐杖等輔具防跌準備:

1.使用舒適且方便的助行器或拐杖(建議諮詢專業人員)、3.注意家具擺放的方式, 避免造成使用助行器或拐杖的障礙或困難。

➤ 自己跌倒了該怎麼辦?

1. 保持冷靜,不要亂動, 檢查傷勢和高聲呼救。
2. 發現受傷部位有劇烈疼痛或血腫時,可能已發生骨折,等待救援。
3. 無人可提供幫助時,不要直接站起,應以在地上滑動的方式,打電話求救。



➤ 發現長者跌倒該怎麼辦?

1. 當發現長者跌倒時,不要慌張,也不要急著將他拉起來。
2. 檢查跌倒長者的意識情況,以及受傷或出血等狀況。
3. 若發現長者有意識不清或大量出血情形,應儘快送醫急救。

➤ 預防跌倒不困難

1. 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡。
2. 請醫護人員檢視您使用的藥物。
3. 注意防跌的技巧與生活設計。

參考資料

1. 社團法人中華民國職能治療師公會居家無障礙環境-設施與設備
2. 長照體系內之跌倒預防與處置_詹鼎正醫師(台大)
3. 長者防跌妙招
4. [http://repat.sfaa.gov.tw/files/建築物通用設計\(五\).pdf](http://repat.sfaa.gov.tw/files/建築物通用設計(五).pdf)
5. [http://repat.sfaa.gov.tw/files/100年銀髮樂活系列\(一\)出門找個伴.pdf](http://repat.sfaa.gov.tw/files/100年銀髮樂活系列(一)出門找個伴.pdf)