



## 專欄文章

日期：2020年9月10日（星期四）

資料來源：iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】

標題：家中跌倒成長者最大挑戰 防範家居陷阱

參考網址：[請按此\(報導\)](#)



常言道：「一朝被蛇咬，十年怕草繩」。長者們「食鹽多過你食米」，日常生活應該不會有這樣的問題，這個想法可謂大錯特錯。對於住在社區的長者來說，在家中跌倒成為他們面對最大的挑戰。

根據衛生署2012年的統計，有3萬8千多名住在社區的長者，10.5% 曾於半年內跌倒至少一次，當中有9.7%的長者骨折，令他們從此失去活動能力，自我照顧能力下降，失去自信心。有不少長者更會因害怕再跌倒而減少運動或外出，影響家庭及社交生活，情緒亦會因此而變得低落。

要防範長者在家庭中跌倒，先要將家居陷阱逐一擊破，才能防患於未然。首先是提防環境陷阱，建立安全的家居環境。為了保持地面乾爽，不少長者都有使用「地布」的習慣，或將「地布」用作地墊使用，但卻忽略它的危險性。應取替並改用有防滑功能的地墊，避免因走上「地布」時而滑倒。

另外，浴室長期處於濕滑環境，在洗手或洗澡後，容易濺濕地板，令長者容易滑倒。為防範危機發生，可在浴室鋪設浴缸防滑貼等防滑設施，並在適當位置安裝扶手、沐浴板或使用合適的沐浴椅，使浴室更安全。



## 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



▲浴室改裝

除此之外，地上的電線和雜物亦是長者跌倒的元凶之一，應時刻保持地面整潔及好好整理地上電線，以免被絆倒釀成意外。長者的家居環境必須保持光線充足，如設置床頭燈或夜明燈，亦需留意椅子是否安全，包括其高度需約為長者膝蓋關節高度，是否擁有足夠的承托力，配備扶手的椅子更佳。

其次長者亦可定期做運動，舒展筋骨，增加四肢協調性和平衡感，更重要的是提升長者的防跌能力，包括多做可強化下肢肌力、矯正姿勢、增強關節功能及促進平衡力的運動。

長者每日難免需要進食不同的藥物，長者可能在服藥後出現如頭暈等的副作用，增加在家意外的風險。家人可向醫生及護士諮詢相關意見，了解清楚每個藥物的副作用。同時，長者需要定期檢查身體及視力檢查，如有眼疾，需覆診跟進情況，確保視力正常，不會「朦查查」，減低發生意外的機會。

在外出及步行時，需留意衣履鞋襪是否稱身，衣服不宜太長和太闊，鞋底需有防滑功能，鞋底如被磨至光滑，需要更換，並可按需要使用適合的步行輔助器具，協助步行。若不清楚如何選購，宜尋求醫護人員意見。

最後是提醒長者避免高危動作，避免爬高爬低，及經常舉高或蹲低，可利用適當的工具協助，如長柄鞋抽，協助穿鞋，上落扶手電梯也要特別小心，緊握扶手。

身體機能逐漸退化是無可避免，但我們可及早做好預防，由打造安全家居做起。若能夠多管齊下，做到上述各項要點，相信大家都可以預防家中的長者跌倒。

“ 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

”



## 家中跌倒成長者最大挑戰 防範家居陷阱

常言道：「一朝被蛇咬，十年怕草繩」。長者們「食鹽多過你食米」，日常生活應該不會有這樣的問題，這個想法可謂大錯特錯。對於住在社區的長者來說，在家中跌倒成為他們面對最大的挑戰。

根據衛生署 2012 年的統計，有 3 萬 8 千多名住在社區的長者，10.5% 曾於半年內跌倒至少一次，當中有 9.7% 的長者骨折，令他們從此失去活動能力，自我照顧能力下降，失去自信心。有不少長者更會因害怕再跌倒而減少運動或外出，影響家庭及社交生活，情緒亦會因此而變得低落。

要防範長者在家中跌倒，先要將家居陷阱逐一擊破，才能防患於未然。首先是提防環境陷阱，建立安全的家居環境。為了保持地面乾爽，不少長者都有使用「地布」的習慣，或將「地布」用作地墊使用，但卻忽略它的危險性。應取替並改用有防滑功能的地墊，避免因走上「地布」時而滑倒。

另外，浴室長期處於濕滑環境，在洗手或洗澡後，容易濺濕地板，令長者容易滑倒。為防範危機發生，可在浴室鋪設浴缸防滑貼等防滑設施，並在適當位置安裝扶手、沐浴板或使用合適的沐浴椅，使浴室更安全。

除此之外，地上的電線和雜物亦是長者跌倒的元凶之一，應時刻保持地面整潔及好好整理地上電線，以免被絆倒釀成意外。長者的家居環境必須保持光線充足，如設置床頭燈或夜明燈，亦需留意椅子是否安全，包括其高度需約為長者膝蓋關節高度，是否擁有足夠的承托力，配備扶手的椅子更佳。

其次長者亦可定期做運動，舒展筋骨，增加四肢協調性和平衡感，更重要的是提升長者的防跌能力，包括多做可強化下肢肌力、矯正姿勢、增強關節功能及促進平衡力的運動。

長者每日難免需要進食不同的藥物，長者可能在服藥後出現如頭暈等的副作用，增加在家意外的風險。家人可向醫生及護士諮詢相關意見，了解清楚每個藥物的副作用。同時，長者需要定期檢查身體及視力檢查，如有眼疾，需覆診跟進情況，確保視力正常，不會「朦查查」，減低發生意外的機會。



在外出及步行時，需留意衣履鞋襪是否稱身，衣服不宜太長和太闊，鞋底需有防滑功能，鞋底如被磨至光滑，需要更換，並可按需要使用適合的步行輔助器具，協助步行。若不清楚如何選購，宜尋求醫護人員意見。

最後是提醒長者避免高危動作，避免爬高爬低，及經常舉高或蹲低，可利用適當的工具協助，如長柄鞋抽，協助穿鞋，上落扶手電梯也要特別小心，緊握扶手。

身體機能逐漸退化是無可避免，但我們可及早做好預防，由打造安全家居做起。若能夠多管齊下，做到上述各項要點，相信大家都可以預防家中的長者跌倒。。

#### 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。