

預防跌倒

Fall Prevention

有關跌倒的事實

- 每年，在每四個 65 歲以上成年人當中，就有一位會跌倒
- 跌倒會造成骨折，而髖部骨折是骨折中最嚴重的
- 骨折是造成致命的主要原因，也是使長者入院的最常見原因

引致跌倒的因素

- 步行姿勢和平衡的問題
- 神經系統，肌肉，骨骼及關節病症
- 某些藥物的副作用
- 視力問題
- 思維及記憶問題
- 環境危險（例如：地面濕滑，地面不平，燈光昏暗，鬆的地毯，不穩的傢俱，地上的物件）

如何預防跌倒

- 時常保持運動
- 定期測試視力
- 小心服用某些影響平衡的藥物
- 限制飲酒
- 在餐後，躺下或休息後，避免過快起立
- 用拐杖或助行架來保持平衡
- 穿著低跟膠底鞋
- 椅子高度要適當並且有堅固的扶手以方便站立

- 樓梯走廊保持光線良好及不要堆放雜物
- 整個樓梯都要有扶手
- 地毯牢固在地板上
- 在浴室和睡房內安裝長明小燈
- 在浴缸或淋浴室內放置防滑膠墊
- 在浴缸或淋浴室內及廁所旁安裝扶手

如果您想保持家居安全及減少跌倒，可以從以下網站下載一份中文家居安全核查表：

<http://www.cchrchealth.org/tw/health/health-education-material/Safety>

參考資料：

National Council on Aging

<https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/>

