

預防跌倒日常生活須知

跌倒是指身體失去平衡後不自主的跌落在地上；當跌倒發生傷害時不僅增加醫療費用支出，甚至需要依賴他人照顧，影響極大。

導致跌倒的原因

年齡、疾病、環境、用藥、意識狀態、身體功能、缺乏協助等，其中又以 65 歲以上老年病患最多。

預防跌倒--環境方面

1. 地面：地板材質應止滑，室內空間地板都應在同一平面，如有高低差距應以明顯的顏色或斜坡來區分。地板保持清潔乾燥，可於走道上設置扶手或在地板上打上一層防滑蠟；移除不平坦的地毯或把地毯固定。
2. 照明：每個房間、階梯和樓梯都有充足的照明。室內安裝夜間照明小燈，室外安裝感應燈。
3. 樓梯通道：樓梯加裝扶手及止滑條；走道及樓梯間不要堆放雜物、電線要收好或固定在角落，使生活空間動線流暢。
4. 浴室和廁所：盡量安排老人家睡靠近廁所的房間，於夜間可將便盆、便盆椅放於床旁。應經常維持浴室及地板乾燥，浴缸及馬桶旁可加裝固定扶手並放置防滑墊；可使用廁坐加高器以避免老人家因坐起不易而跌倒。
5. 傢俱：室內家具的擺設位置應固定，不使用有輪子的傢俱；桌緣桌腳修成圓弧形，椅子須有椅背及扶手，高度以坐姿膝關節 90 度為原則。不要站在折疊椅上拿取位於高處的物品。

預防跌倒--個人習慣方面

1. 下床或改變姿勢時，應採漸進式且動作要放慢。
2. 定期檢查視力和聽力，並於需要時配戴眼鏡及助聽器。
3. 選擇大小合適的衣褲，不可過長否則容易跌倒。
4. 選擇舒適平穩、防滑、低跟且大小適中的鞋子，若鞋底磨損則應盡快更換；避免穿平滑的鞋子或只穿襪子在屋內行走。
5. 使用安全的輔助器材，如拐杖、助行器及輪椅等，並將其放置於隨手可拿處。
6. 依照個人的興趣及能力來選擇運動，以保持肌肉和關節的靈活及活動力。
7. 運動前後應有充分的熱身及緩和運動，不舒服時不可勉強，有頭痛胸悶的情形應立即停止。
8. 禁止或限制飲酒，吸菸。
9. 應了解所服用的藥物可能潛在的影響及副作用，不可在未經醫生們的會診允許下就服用多位醫生之處方藥。
10. 定時上廁所，以避免過急而跌倒。