

# 預防在家中跌倒

給長者、家人和照顧者的資訊



## 本小冊子有助您認識：

- 跌倒對長者有哪些危險。
- 長者在哪些情形下容易跌倒。
- 怎樣預防在家中跌倒。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

## 跌倒對長者有哪些危險？

---

在加拿大，跌倒是長者受傷的首要原因，但大部分是可預防的。跌倒損傷也會造成嚴重的健康問題，因為它會造成行動不便、慢性疼痛、失去獨立生活能力以及降低生活品質。

### 相關事實

1/3

加拿大每年有1/3的長者會跌倒。

1/3

跌倒的長者中，1/3會嚴重受傷。

4/10

40%住院治療的跌倒個案都涉及髖部骨折。

50%

一半因跌倒入院治療的個案都在家中發生。

# 我是否有跌倒的風險？

---

請問自己以下問題。如果您對以下一個或以上的問題是肯定回答，那麼您跌倒的風險會增加。

- 您在過去6-12個月內是否曾跌倒？
- 您是否感到頭暈？
- 您是否會失去平衡？
- 您是否肌肉無力或關節不靈活？
- 您的視力或聽力是否有問題？
- 您的腳部是否有問題？
- 您是否會氣短？
- 您是否會急匆匆地上衛生間？
- 您的記憶力或注意力是否有問題？
- 您是否會在不平整、濕滑或結冰的地面行走？
- 您每天是否會服用4種或以上藥物？
- 您是否飲酒？

請諮詢您的醫護人員以探討如何減少上述風險。

# 如何預防跌倒？

---

許多發生在家中的跌倒可以預防。進行下列改變，您可以降低跌倒的風險：



## 定期鍛煉、進行體育活動

定期鍛煉可以使骨骼和肌肉更加強健、靈活，從而幫助預防跌倒。鍛煉還可以提升平衡與協調性。



## 檢查服用的藥物

請讓您的醫護人員或藥劑師檢查您服用的藥物，包括非處方藥。一些藥物或彼此間的相互作用可能導致頭暈，並使您跌倒。



## 檢查視力和聽力

定期由眼科醫師檢查視力，每年至少一次。視力不佳會增加您跌倒的概率。如果您聽力不佳，請諮詢專業聽力醫護人員。



## 提升住家安全水平

一半的跌倒發生在家中。移除可能會造成跌倒的障礙物，增加光照，將重要物品放置在手邊，這些措施都可以讓住家更安全。開展住家安全評估的職業治療師可以幫助您了解怎樣讓住家更安全。

## 定期鍛煉可以幫助預防跌倒



定期進行體育鍛煉有助長者保持身心健康，能極大地減少跌倒風險。

長者應以**每天運動30分鐘為目標**。您可將許多運動或日常活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍。

## 保持身體活躍

您亦可將以下活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍：

- 步行
- 輕慢跑
- 舞蹈班
- 水中帶氧運動
- 椅子運動
- 瑜伽
- 太極
- 伸展運動
- 園藝
- 溜狗
- 爬樓梯代替乘電梯

在開始新的鍛煉項目前，務必諮詢醫護人員，以確保該項目是適合您的。



藥物或幾種藥物間的相互作用、視力問題、其他潛在的健康問題都可能增加您跌倒的概率。如感到頭暈、平衡困難或認為自己有跌倒風險，請務必諮詢您的醫護人員。

### 與您的醫護人員進行探討：

- 請讓您的醫護人員檢查您的血壓、視力和聽力。
- 定期檢視您服用的藥物。服藥時遵醫囑。服用非處方藥也要諮詢醫護人員。
- 每年至少檢查一次視力。如果您有青光眼或白內障，這會影響您的視力。視力不佳會增加您跌倒的概率。
- 聽力損傷也會增加跌倒的概率。如果您認為自己有聽力問題，請諮詢您的醫護人員，他們可能會將您轉介給專業的聽力醫師。

# 提升住家安全水平

您可以採取多種措施來提升住家安全水平，減少跌倒風險：



## 保持空間整潔

移除可能絆倒您的物體（例如書、衣服、鞋子）。移除小塊地毯，或者用膠帶固定，防止其滑動。



## 將重要物品放在手邊

將常用物品放在方便拿取的櫃子裡，不要放在使用凳子或椅子才能採取的地方。如您使用拐杖或助行器，將其放置在手邊。



## 保證家中照明

改善家中照明可確保您在行走時能看清路面，尤其是夜間。可以安裝夜燈。



## 安裝扶手和抓握把手

如需要，可以在馬桶或淋浴間安裝抓握把手。確保您家中所有樓梯都安裝了扶手。



## 穿著防滑鞋

室內和室外都要穿著防滑鞋。避免穿拖鞋，因為摩擦力不夠，可能使您滑到。



## 住家安全評估

如果您曾跌倒或有跌倒的風險，可以請職業治療師進行住家安全評估。職業治療師可以通過全面的住家安全評估來為您提供建議，使住家更安全。

# 緊急情況

---

時刻準備一份跌倒後的緊急應對方案。可以採取的措施有：



在最常去的房間安裝電話，或者隨身攜帶行動電話。



在電話中儲存緊急聯繫人的號碼清單。



如有跌倒風險，請安裝醫療警報系統，如LIFELINE，以便隨時尋求幫助。

**更多資訊，請聯繫：**

Philips Lifeline (與Sinai Health System合作)：

1-800-799-0262



## 建議資源

---

### 運動和防跌課程

---

長者(65歲或以上)可參加安大略省各地逾2,000個免費課程,有助鍛鍊平衡和力量以預防跌倒。



撥打211或Local Health Integration Network的電話:  
310-2222 (不加地區代碼)



[www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs](http://www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs)

### 住家安全評估

---

如果您曾跌倒或有跌倒的風險,可以請職業治療師進行住家安全評估。

要了解有關職業治療師住家安全評估的資訊或者進行預訂,請聯繫:



Local Health Integration Network  
310-2222 (不加地區代碼)

## 本系列的相關資源

---

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 鈣質、維他命D與骨骼健康
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥

### 本系列的額外健康資源：

- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 管理便秘
- 改善泌尿失禁
- 管理睡眠問題
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

### 本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 駕駛評估服務
- 如何登記使用Wheel-Trans輪椅專車服務
- 輔助裝置計畫傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



得益於一筆不受限的教育撥款，Philips Lifeline參與創製了本手冊，並藉助該筆款項進行印刷和發行。

耆老事務廳  
透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，  
為本倡導計畫提供資金。



**The Ben and Hilda Katz  
Foundation**

Mon Sheong Foundation and the Ben and Hilda Katz Foundation  
慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫授權改編自2016年的「預防在家中跌倒」一文。

著者：Mount Sinai Hospital減少跌倒風險委員會  
修訂日期：11/2018