

# 終結跌跌不休的日子~~淺談預防跌倒

## 前言：

根據美國的統計，跌倒是 65 歲以上老人意外死亡的最主要原因，台灣則是第二大死亡原因；據研究調查，65 歲以上老人，有 75% 曾有跌倒的記錄，跌倒可能會造成的傷害，包括腦出血、骨折、創傷及原來的疾病延後復原…等，甚至會造成生命的危險。綜合國內外的研究結果，每年老人跌倒的發生率約為 15~40%，並且隨著年齡增加而升高；因為跌倒所造成的傷害，不僅老人家痛苦，也加重照顧者的負擔。《博愛仁愛之家》教您預防老人跌倒的方法，愛護家中的老寶貝。

## 定義：

跌倒是指身體失去正常位置、不自主的跌落在地面。

## 發生原因：

- (一) 年齡：最常發生在 65 歲以上的老年人，因為骨骼肌肉系統強度與彈性的退化，以至於步伐變小，腳無法抬高，雙臂擺動幅度縮小，而導致重心不穩，加上平衡協調功能及感官功能退化，使老年人極易因碰到障礙物，身體微傾斜就跌倒了！
- (二) 疾病：以慢性病為最主要侵害者，如糖尿病、心臟血管疾病及帕金森氏症等。
- (三) 身體功能：有全身軟弱、頭暈、虛弱感或身體活動功能障礙(尤其是下肢活動功能障礙者)、痙攣、視覺障礙、意識混亂、憂鬱者更容易跌倒。
- (四) 藥物：使用鎮靜劑、安眠藥、降血壓藥、及降血糖藥的老年人，因為藥物之作用，容易造成嗜睡或暈眩而跌倒。
- (五) 環境：夜晚光線不足、地板濕滑、床邊物品堆積、住民衣服&拖鞋不合身、病床較高等。
- (六) 缺乏協助：未使用床欄杆或使用不當、助行器使不當、椅子&輪椅或床未固定。
- (七) 其他：從太陽下山後跌倒發生率逐漸增加，至清晨達到最高峰；最常發生的地點為床邊，及床到浴廁的路段；跌倒前最常從事的活動為欲使用便器或入廁，其次為下床及離開座椅。

## 預防方法：

- (一) 應將常用之物品放在住民視野內容易拿取的範圍內。
- (二) 尿壺應倒空並放置在適當位置。
- (三) 保持床到浴廁通道順暢無障礙物，檢視浴廁地板是否乾燥、照明是否明亮，必要時保持浴廁燈光明亮及加裝扶手。
- (四) 住民如有需要請按~叫人鈴或給予方便可以呼叫到照護人員之物品。
- (五) 避免姿勢快速地轉換：由臥姿下床之注意事項：
  - ① 先坐起移至床緣休息3-5分鐘不暈時才下床。
  - ② 慢慢站起於床緣雙腳原地踏步數次。
  - ③ 若覺得頭暈或無力時應立即坐下或蹲下。
- (六) 教導單側偏癱之住民，應從健側邊的床緣下床。
- (七) 若為步態不穩的住民下床活動，應有人在旁陪伴並協助，必要時給予手杖、四腳助行器等輔助用物。
- (八) 住民應著大小合宜的衣褲與鞋子，鞋子應採平穩、厚底、防滑、低跟；若鞋底磨損應更換。
- (九) 走廊及浴廁應加裝雙側扶手。
- (十) 環境安全之注意事項：
  - ① 如您覺得床太高，請您務必在下床時，由他人協助。
  - ② 請勿跨越床欄自行下床，以免跌倒。
  - ③ 照護者如需協助長者下床活動，請先檢視四周環境，以確保下床安全。
  - ④ 床及浴室內的地板在乾燥時才能行走，若剛打過蠟或拖地未乾，請等待地板乾燥後再行走。
  - ⑤ 夜間房間內請開床頭燈以利照明，若需走到房間外如廁，則需點亮走廊燈。