



長者摔倒可以預防

Seniors' Falls Can Be Prevented

65 歲及以上並住在社區的人士中，每年遭遇摔倒意外的比例達三分之一。在卑詩省，摔倒是 65 歲及以上長者受傷致死與住院的首要原因。摔倒可能導致骨折（例如：髖關節骨折、踝骨骨折）、頭部受傷、失去行動力和獨立能力、長期殘疾和生活品質降低。

但是，摔倒並非衰老過程中不可避免的情形，它是可預見、可預防的。長者普遍會擔心自己摔倒，但限制活動與出行反而會使身體虛弱，進而增加摔倒的風險。

哪些因素會增加摔倒的風險？

健康因素：

- 身體虛弱：肌肉萎縮、握力和平衡能力下降、移動問題、反射減弱、肌肉衰弱、平衡力差、體態不良。
- 患有一種或多種慢性與急性病，例如骨質疏鬆、中風、帕金森氏症、關節炎、心臟病、失禁或急性感染等
- 因抑鬱、急性精神錯亂、藥性相互作用或服藥副作用、飲酒、營養不良、脫水或睡眠不足導致的精神警覺性的改變

社會和經濟因素：

- 社會支援和社交網絡有限、甚至缺乏，尤其是距您較近的支援和網絡
- 缺乏無障礙、安全的住房與出行方式

行為因素：

- 鞋子/衣物不合適
- 攀爬梯子，或不使用帶扶手的穩固腳凳而是站立在椅子上

- 身體較弱或有行動限制的人，不使用輔助行動裝置（例如助步器、拐杖等），不按正確的方法使用或沒有妥善地維修這些裝置。

環境因素（居家安全）：

- 會增加摔倒風險的居家環境因素包括可能將長者絆倒的風險誘因，例如雜物和照明不足。

環境因素（戶外）

- 人行道或步行道不平整
- 台階沒有扶手或梯級邊緣沒有標示，或者建築物設計/維護不良

我怎麼知道自己有摔倒風險？

最佳預測依據就是過往您是否曾摔倒。摔倒的次數越多，由於摔倒而嚴重受傷的可能性就越高。

您可使用[獨立生活檢查清單](#)來評估您摔倒的風險，或者就摔倒風險評估和管控諮詢醫生。

如何才能降低摔倒的風險？

長者可透過四種主要方式降低摔倒風險並保持獨立生活能力。

1. 積極運動：

- 常規鍛煉不僅能提升力量和平衡進而預防摔倒，還可增強精力、保持大腦健康、改善心情。
- 65 歲及以上長者每週至少要做 150 分鐘中度至激烈的有氧運動，每次的運動時間不少於 10 分鐘。
 - 您可進行能夠提升力量與平衡（輕量舉重、太極）、耐力（步行、舞蹈）與靈活性（太極、伸展活動）的各類運動。

- 對於最適合您的鍛煉方式，請務必諮詢醫生、物理治療師或醫護人員。

2. 每年請驗光醫師檢查一次雙眼視力

- 視力不佳的人士摔倒並受傷（嚴重髖關節骨折）的風險會加倍。
- 每年至少進行一次綜合性的視力檢查。
- 長者視力受損的常見原因有：白內障、老年性黃斑退化病變、糖尿病視網膜病變、青光眼和老花眼。

3. 確保室內安全

- 您可以透過一些簡單、廉價的家居變動來降低摔倒風險。
 - 樓梯、走道和室外台階要經常維修，且不要在其上堆積雜物
 - 確保室內樓梯和室外台階的兩側都裝有穩固的扶手
 - 確保樓梯照明充足，並且室內樓梯的頂端和底端均裝有照明開關
 - 對室外台階表面進行防滑處理
 - 使用浴缸座椅，這樣您便可以坐著淋浴或盆浴
 - 安裝坐便器加高座椅，使您如廁時更安全
 - 及時抹乾潮濕或被水濺濕處
 - 移除可能把您絆倒的地毯；在走道和浴室中使用防滑地墊
 - 馬桶、浴缸邊和淋浴區域要安裝扶手
 - 將常用物品放在容易拿取的地方
 - 重物要放在廚櫃的低層

4. 請醫生或藥劑師查看您的用藥

- 用藥包括處方藥、非處方藥、維他命和草本補充劑
- 酒精會對藥物產生影響
- 如您是持有效「卑詩服務卡」（BC Services Card）的卑詩居民，且過去六個月中服用至少五種藥物，您可獲得藥物核對服務。更多資訊請諮詢藥劑師。

其他注意事項：

- 記下任何安全隱患或阻礙您行走的障礙物的位置，並向您當地政府報告
- 如果您需要輔助行走的裝置，請諮詢物理治療師、執業治療師或藥房
- 穿著適合天氣狀況、能為雙足提供良好支撐、鞋底有防滑顆粒且厚度適中的鞋子，這樣您可以感覺到雙腳在鞋裡的位置

更多貼士與資源，請向醫生諮詢如何針對具體情況制定預防摔倒計劃。

如果您不小心摔倒，請向您的醫護人員報告，和他們探討可能導致您摔倒的醫療、環境和生活方式因素，以及如何降低日後摔倒的風險。

如果您經歷過後果嚴重的跌倒，可以考慮穿戴髖關節防護套，避免未來摔倒時髖關節受傷。髖關節防護套是放置在褲子或內衣中的襯墊，可預防摔倒時髖部受傷。

更多資訊

若需獲取有關身體鍛煉的資訊和建議，請致電**8-1-1**，向具備資質的專業健身人士諮詢。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- [Finding Balance BC](#)
- [HealthLink BC File #68j 健康飲食，邁向健康晚年](#)
- 「加拿大低風險飲酒指南」：
<https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- 加拿大公共衛生局 - 面向較年長人士的身體鍛煉小貼士：www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5