



第3險 視力障礙

我們可以靠視覺訊息及時意識到即將跌倒，加上身手較靈活可以及早糾正動作避免意外，但長者往往視力較差，未能及時察覺危險將至，所以家人應留意長者是否有視力障礙。一些影響視力的疾病如白內障、青光眼等，會影響長者的深度知覺，即距離感，亦會影響視覺的敏銳度、周邊外圍視野，及令長者眼睛易受刺眼強光影響而短暫無法視物，這些情況都會影響他們判斷及處理家居或戶外環境的能力，因而無法作出適時反應。

對策

- 定期帶長者做視力檢查，了解視力狀況、限制及受阻的狀況（如有）。
- 佩戴度數適合的矯視鏡，切勿胡亂購買老花鏡。
- 改善家居的照明情況，及用顏色對比令長者容易分辨家具雜物及輔助設施；如地面質地有改變，例如廳與廚房或浴室門檻的位置，可加強照明，或以鮮明顏色作識別。
- 晚上宜保留少量燈光，例如走廊燈，或在房門或梯階處加裝感應式的照明燈，讓長者經過時有足夠照明。另外可選擇一些具有光源的電燈開關掣，令長者容易找到。
- 長者需要較明亮的燈光才能看得清楚，例如一位四十歲人士一般起居環境明亮度是100流明，閱讀光度是400流明，六十歲長者需要的是雙倍光度，即200流明（一般起居）及800流明（閱讀）。患有白內障人士，則基於白內障位置對燈光有不同的要求，宜諮詢眼科醫生。



晚上宜保留少量燈光，方便長者。

年輕人有時走得急，適逢地面濕滑或有凹凸，就會失平衡而跌倒，最多擦傷手腳，拍拍灰塵又可上路；如果跌倒的是長者就大件事，因為年老骨頭脆，隨時筋斷骨碎！所以家有長者，必須小心照顧，以防跌倒。今期職業治療師就教大家如何從強筋骨、練肌力，及調整家居布置預防長者跌倒。

防長者



安全手册

對策

- 長者及家人要清楚明白每種藥物的副作用。
- 有需要時可與醫生商量，調整藥物份量，或轉藥，以減低跌倒風險。
- 清理過期及已停用的藥物。
- 服用藥物後切忌飲酒。
- 長者服用那些會影響警覺性的藥物後應休息，避免到處活動，有需要時應由家人陪同協助。

第4險 藥物影響

某些藥物例如感冒藥、止痛藥、鎮靜劑、安眠藥等，服後會減低警覺性，影響平衡力。長者如果同時服多於一種以上提及的藥物，警覺性會更差，增加跌倒危機。



▲長者服用那些會影響警覺性的藥物後，應留在家中休息。

長者跌倒有幾普遍？養和醫院一級職業治療師周潔英引述醫管局統計數字指出，二〇〇八年有多過三萬名長者因跌倒而需要就醫，當中八成有骨折，而接近二百人死亡，由此可見情況普遍，而且後果嚴重。

另外一項在二〇〇七年訪問一千名長者的研究亦指出，長者跌倒的地方，室內及室外各佔一半；而四分之一曾經跌倒的長者，在一年內再次跌倒，當中七成被訪者說擔心再次跌倒，可想而知跌倒除了令身體受傷外，更對心理造成負面影響，令長者們倍添心理壓力。「事實上，不少曾經跌倒的長者由於擔心再次跌倒，因而限制自己的活動，愈少活動身體愈欠力量，筋骨愈僵硬，結果是更容易跌倒，形成惡性循環！」周潔英說。

為免形成惡性循環，我們應及早為長者籌謀，針對引致跌倒的風險因素，加以預防。以下，周潔英綜合了五大高風險因素，並提供解決方案。



第1險 身體機能退化

周潔英指出，長者之所以容易跌倒，最主要原因是身體機能退化，當中包括記憶力、身體的靈活性及平衡反應等。有些長者因患有心血管或自主神經病變（如糖尿病自主神經病變），都有較大機會引致昏厥並跌倒。

另外，骨質疏鬆及肌肉減少是六十歲以上人士骨折的主要原因，特別是女性，因骨質組織密度低，不但在跌倒時容易骨折，有時只要不經意碰撞，都有機會引致骨折，繼而跌倒。

「缺乏鈣質及維他命D、荷爾蒙失調或缺乏負重運動，都是骨質疏鬆的主要原因，加上過瘦，在缺乏肌肉保護下，扭傷或骨折就更容易發生！」

▲女性長者普遍有骨質疏鬆問題，宜及早檢查，有需要時可服藥物保護。



對策

- 定期接受身體機能及骨質密度檢查，了解自己健康狀況，如有疾病需要及早治療，如已經出現骨質疏鬆，應服食適當藥物或補充劑。
 - 定期進行負重運動，例如散步、急步行或可調整阻力的腳踏車，都是適合長者的負重運動。
 - 保持均衡飲食，特別注意要攝取足夠鈣質及蛋白質。
 - 應多曬太陽，幫助身體製造足夠維他命D。
- （註：想了解多一點有關骨質疏鬆及肌肉減少引致長者跌倒的資訊，可瀏覽以下網頁：www.no-fall.hk）
- 由於長者記憶力會衰退，故應避免經常搬遷或移動家具，以防長者不適應新的家居擺設而絆倒。

第2險 缺乏運動

身體要經常活動才能保持靈活性，肌肉才夠力量，如長者缺乏運動，不但會引致肌肉力量、骨質密度下降，就連身體靈活性及四肢協調能力都會減弱，增加跌倒的機會及其嚴重程度。

對策

- 每天進行十五分鐘或以上的運動，以達到伸展關節、增強肌力、練習重心轉移及平衡力的目標。很多長者會選擇游泳、步行、腳踏車、健身操、太極拳和八段錦等。
- 日常活動要注意安全，切忌心急或過於自信，例如從座椅起來時，要給予足夠時間回復平衡，切勿未站穩便開始步行。



▲太極拳可以訓練平衡力。

第5險

家居環境危機

香港家居環境一般狹窄，加上長者喜歡囤積雜物，致行動時容易撞倒雜物、踏着雜物或被雜物絆倒，因而扭傷或跌斷骨。另外室內照明不足，家具或其他家用設施不安全，都會增加長者跌倒危機，所以家人應定期檢查，有需要時可請職業治療師家訪，因應長者的情況提出改善方法。



浴室門檻不宜過高，以免長者絆倒。

對策

一般家居環境

- 保持通道安全及暢通，包括盡量使用粗糙面的地磚或地板，避免使用滑面地磚或經常為地板打蠟；地面不應有雜物，例如小孩玩具、散布地上的電線、容易移位的地毯。如家中有寵物，應為牠們戴上鈴鐺，讓長者容易知道牠們的位置。
- 通往浴室的門檻不應高於一吋，而通往廚房的門檻最好拆除。
- 地面如有水或油應立即清理，尤其廚房及飯廳位置要留意。
- 家中如有梯級，應在兩旁加裝扶手，或貼上防滑條，並定期更換。
- 在寒冷天氣時，可使用電暖爐，保持室內溫度在12.8度以上，因低於這溫度，長者的活動能力便會受影響。

浴室環境

- 浴室最好拆除浴缸，因為長者進入浴缸時需要提起一腳，以另一隻腳支撐，容易因為失平衡而跌倒；如無法拆除，應加裝扶手、浴缸板或浴缸轉移椅。
- 如浴室夠大，或已拆除浴缸，最好置放浴椅，讓長者安坐浴椅上淋浴最安全。謹記浴椅面積不能太小及最好有防滑面，因為使用沐浴液或肥皂後，身體容易在椅上滑動。
- 浴室應加裝扶手，一來當需要單腳站時可以保持平衡，二來就算長者一旦失平衡都可以抓住扶手。
- 浴室扶手必須穩固，應選用螺絲釘固定在牆上的一類，切忌用吸盤式。安裝時因應長者的身形及需要而選擇適當位置，例如在座廁旁前一點的位置，才能有效幫助長者從坐廁站起來。

平安鐘



應定期為長者清理家居雜物，保持通道暢通。

- 有需要時可更換較高身的坐廁，方便長者，又或裝「加高廁」（類似加厚的廁板）。
- 洗髮水、沐浴露或洗手液應放在長者容易提取的位置，避免長者在濕滑的環境中要側身或轉身拿取，增加跌倒機會。
- 浴室加塑膠防滑墊，或利用防滑劑。
- 盡量避免在浴室地上放抹布，或任何可移動的墊。

家居安全設施

- 衣服應合身，不應過長或過寬，並應選擇具防滑功能的低跟鞋及拖鞋，鞋底如被磨蝕便要更換。
- 梳化不宜太軟、太低及太深；椅子要穩固，最好有扶手，絕不應有轆。
- 電話要放在方便使用的位置，以免長者忙着接聽時被雜物絆倒。
- 獨居長者應加裝平安鐘，亦隨身攜帶遙控器。
- 長者取高處物件時，要使用穩固的梯或椅。
- 家具銳角包上軟墊或防撞角。
- 長者如起牀時有困難，應在牀邊安裝牀欄以作借力。
- 下肢無力、平衡力較差或有視力障礙的長者，可長時間佩戴髓關節防護墊。



防滑墊



長者家居安全錦囊