

作者：  
DR. VICKY SCOTT, PhD  
及 FAHRA RAJABALI, MSc

設計：  
BRONWEN DUNCAN, BA

卑詩受傷研究及預防組織  
和  
卑詩預防跌倒及受傷聯盟  
製作

## 我可怎樣減低在住所以外跌倒的危險？

公眾地方的設計不一定考慮到上年紀的人士。知道在公眾地方導致跌倒的最常見因素是什麼，您可以保護自己。



### 爲了減少公眾地方的危險您可以採取的行動包括：

記下有危險的地點，向地方當局(通常是城鎮政府工程部門)作出舉報。

## 我個人可怎樣減低跌倒的危險？

- 通過適當的運動、有充足營養、定期檢查身體、及驗眼和驗耳，保持活躍和健康的生活方式。
- 如在住所外面行動有困難，以您的需要，要求物理治療師安排家中運動計劃。
- 對於那些在住所外面可活動自如的人來說，增強平衡力、體力和耐力的運動，是減少跌倒的良方。
- 不要急急忙忙或拿太多東西。
- 請教物理治療師如何正確使用行動輔具及安全設備，例如有尖端的手杖或有冰抓的鞋。
- 穿著具備良好承托力的鞋，而底部要有防滑花紋並且不太厚。
- 請家庭醫生或藥劑師定期檢查您的藥物。
- 參加社區團體及同朋友或家人共聚，在社交方面活躍一點。



如果您真的跌倒，切勿置之不理，或歸因於「只不過是笨手笨腳或急急忙忙而已」。

向醫生講及跌倒的情況，以確定並非醫療問題導致跌倒。

看看您社區內有沒有預防跌倒計劃。



卑詩預防跌倒及受傷聯盟(BCFIPC)是由多個階層的人士聯合組成，他們代表了區域/省機構、學院、專業協會及社區團體，這些組織關注減少卑詩省上年紀人士跌倒及因跌倒而受傷。



卑詩受傷研究及預防組織爲卑詩預防跌倒及受傷聯盟擔當秘書處的職務。

Seniors' Falls Can Be Prevented [Chinese Traditional]

想知道多些有關預防  
跌倒及受傷的資料，  
請瀏覽

[www.injuryresearch.bc.ca](http://www.injuryresearch.bc.ca)

作者：  
DR. VICKY SCOTT, PhD  
及 FAHRA RAJABALI, MSc

設計：  
BRONWEN DUNCAN, BA

卑詩受傷研究及預防組織  
和  
卑詩預防跌倒及受傷聯盟  
製作

# 耆英跌倒是可以預防的

2007年4月

## 您知道嗎？

- 三分之一的65歲及以上人士一般每年跌倒至少一次。
- 對耆英來說跌倒是最常見的受傷原因及第6號殺手。
- 加拿大人每年爲跌倒受傷的耆英花費約爲三十億元。
- 差不多半數入住長期護理設施的個案是與跌倒有關。
- 半數髖骨折斷的人永遠無法恢復跌倒前的活動能力。
- 跌倒通常是由於多種因素的合併影響而發生，這些因素包括失去平衡、藥物副作用、行動能力或視力受損、以及環境方面的危險等等。
- 大部分跌倒是發生於耆英的住所內，在做日常活動期間。
- 40% 需要入院留醫的跌倒個案涉及髖骨折斷。
- 女性因跌倒而要入院留醫的可能性是男性的3倍。
- 耆英或會產生一種「怕跌的感覺」，引致他們限制自己的活動，而這種情況可能使他們由於肌肉衰弱、關節僵硬及平衡力欠佳而有更大危險跌倒。



## 差不多半數入住長期護理設施的個案是與跌倒有關。

## 內頁：

### 導致耆英跌倒的原因是什麼？

- 生理方面的危險
- 室內的危險
- 室外的危險
- 危險的行爲
- 社會及經濟方面

### 我可怎樣減低在家裏跌倒的危險？

- 起居範圍
- 樓梯及梯級
- 浴室
- 廚房
- 睡房

### 我可怎樣減低在住所以外跌倒的危險？

- 減少公眾地方的危險的行動
- 減低危險的個人行動

## 導致耆英跌倒的原因是什麼？

造成跌倒的原因是缺乏平衡或無力恢復平衡。

可以影響平衡的因素有很多，包括一些與年齡有關的身體、生理及精神健康問題，以及環境方面的絆倒危險。

以下各頁扼要講述一些危險因素，一些會使在社區裏生活的耆英有更大危險跌倒及因跌倒而受傷的已知因素。



## 導致耆英跌倒的原因是什麼？

### 生理方面的危險包括：

- 慢性病，例如中風的影響、帕金森症、關節炎、心臟病、失禁。
- 慢性感染等急性病或不穩定的慢性病 (例如糖尿病、心臟衰竭)。
- 心理警覺性起了變化，而原因是認知受損、抑鬱、神志失常、藥物副作用、飲酒、營養不良、脫水或睡眠不足。
- 服食多種藥物，尤其是那些已知會增加跌倒危險的藥物。這方面的例子包括不恰當使用抗抑鬱藥、鎮靜劑及抗高血壓藥。
- 與年齡有關的感官變化，例如視力或聽覺欠佳、觸覺及毋須眼看都知道肢體位置或活動的能力減弱。
- 行動問題，包括反應較慢、肌肉衰弱、平衡力受損以及步履不穩，這方面包括走動時左搖右擺。



### 室內的危險包括：

- 樓梯、坡道或門口的照明欠佳。
- 樓梯由頂到底闊度不一，或者梯級狹窄。
- 樓梯沒有扶手或梯級邊緣沒有標誌。
- 浴室裏沒有扶手杆，或者扶手杆安裝得不正確。
- 濕滑的地板，小張地毯，鬆動的地毯。
- 地面上亂放雜物，例如電線、寵物餵飼盤或報紙。
- 馬桶座太低或太高。
- 行動輔具及器材保養欠佳或使用不當。
- 凸起的門檻。

### 室外的危險包括：

- 行人路凹凸不平或有裂縫。
- 樓梯或走道上有雪、冰、濕樹葉。
- 行人路或走道上有物件，例如單車架或垃圾桶。
- 樓梯沒有扶手。
- 石壘邊緣無標誌，或者街角無石壘坡道。
- 由行人控制的斑馬線燈號時間太短，不能用安全步伐過馬路。
- 樓梯不是所有梯級都有清楚的邊緣標誌。
- 斑馬線長而無行人安全島。
- 照明欠佳：光線不是不足就是太強。

### 危險的行為包括：

- 穿著寬鬆或破舊的鞋，或者鞋底鞋。
- 飲酒到了判斷力及/或平衡力受損的地步。
- 拿可能影響平衡的笨重手袋。
- 未經醫生、藥劑師定期檢查跌倒危險而服藥。
- 試圖拿取伸手觸不到的物件而不求助。
- 有需要卻不使用輔助器具(助行架、手杖等)，或者不正確使用這些器具。

### 社會及經濟方面的危險包括：

- 獨居而沒有方法取得幫忙。
- 無法或不知道怎樣取得必需的醫療服務或促進健康的資訊。
- 缺乏社交網絡，以致孤單和抑鬱。
- 飲食習慣不良，蛋白質少或流質不足。
- 收入不足，因而未能有安全的居所或滋養的食物。



## 我可怎樣減低在家裏跌倒的危險？

### 樓梯及梯級

- 確保在樓梯頂和底都有安裝電燈開關，而且樓梯照明良好。
- 確保樓梯兩邊都有穩固的扶手或欄杆。
- 上落樓梯時除下老花眼鏡。
- 切勿急衝上落樓梯，這是跌倒的主要原因。
- 確保樓梯上的地墊、地毯或其他地板覆蓋物是釘得牢牢的。
- 確保樓梯保養妥當，並且無雜物以及有防滑表面。
- 用顏色成對比的防滑膠布或油漆標示所有梯級的邊緣，而不僅是最頂或最底一級。
- 確保樓梯上的地墊、地毯

### 廚房

- 把常用的物品放在容易拿得到的地方，而重物就放入較矮的小櫥櫃。
- 如果平衡力好，使用有安全欄杆的穩定梯凳到高處取物 - 否則要求助於人。不要站在椅子或其他不穩定的傢具上。
- 一定要即時把溢出來的東西揩掉，以免滑倒。
- 避免使用地蠟，或者使用防滑的地蠟。
- 您認為自己不能安全做得到的事情，要請別人幫忙。

### 室外

- 前門梯級及走道要維持良好的保養，沒有積聚雪、冰和樹葉。
- 前門保持照明良好 - 考慮使用動作感應燈。
- 所有園藝工具，例如軟管及草耙，不用時要放好。



### 起居範圍

- 把所有小張地毯或零散放置的墊子拿掉，或使用邊緣扁平的防滑底面，並且確保它們不是放在很多人行走的地方，或者樓梯頂或底。
- 留意寵物不是在您腳下。掛一個鈴在寵物的領圈上，以便知道牠身在何處。
- 確保所有步行範圍都清除了雜物、電話線或電線以及其他障礙物。
- 確保所有房間、樓梯及陽台都有良好的照明，所用的燈不刺眼。
- 確保樓梯、陽台、門廊和天井鋪了防滑面。
- 可能的話，拆去凸起的門檻。
- 考慮採用個人警報器，您可以戴在脖子或手腕上，只要一按鈕，就能即時求救。

### 睡房

- 在睡房門口附近安裝一個電燈開關，是最好不過的。然而，若未能這樣做的話，可嘗試使用自動開燈的動作感應或「拍手」裝置。
- 確保由睡床至浴室是通行無阻。
- 在睡床附近放一具無線電話。
- 在床邊放盞燈。有些燈是您只要觸摸其底部就可以亮起的。
- 在走廊及浴室放置夜燈，以防萬一您半夜要起床。
- 休息後要起床，先坐在床邊片刻。

### 浴室

- 使用橡膠浴室防滑墊，或在浴缸或淋浴間鋪上防滑面。
- 在馬桶、浴缸及淋浴間旁邊安裝扶手杆。向職業治療師或物理治療師請教，這些設備應該選用什麼類型及放在何處。
- 使用洗澡椅，以便可以坐下來淋浴或洗澡。
- 放一條吸水毛巾在手邊，以便可即時揩掉濕氣或溢出來的東西。