



# 長者防跌 妙招



衛生福利部國民健康署 關心您

出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：103年10月



# 長者防跌妙招

王英偉、謝至鏗編

出版機關：衛生福利部國民健康署

出版年月：103年10月



# 署長的話

根據歷次國民健康訪問調查資料顯示：國內老人跌倒盛行率已從2005年的21.3%下降至2013年的16.5%；惟墜落仍是造成老人事故傷害死亡的第二大原因，僅次於交通事故。跌倒所造成的傷害，不但影響長輩身、心、社會功能及生活品質，也加重照顧者的負擔。隨著人口急遽老化，跌倒防制已成為公共衛生的重要項目。

老人跌倒最常發生的前三項地點，在自宅內為客廳、臥室、浴室／廁所；在自宅以外則為街道或路上、菜園農地、公園或運動場，因此，為提高老人防跌知能，強化居家及社區安全，本署委請財團法人佛教慈濟綜合醫院王英偉醫師及其防跌團隊，編印本手冊，內容包括：跌倒的原因、預防跌倒的方法、預防跌倒運動動作處方、居家安全環境實例、長者安全活動實例、居家環境檢核表、發生跌倒的反應與處理及預防跌倒處方等。

顧及長者閱讀需求，手冊內容以放大清楚的字體，及生動具體的圖片呈現，方便長輩攜帶與隨時翻閱。誠心邀請長輩及照顧的家人，一起來學習防跌的技巧與實務，並能應用於日常生活居家環境，讓我們一起幫助長輩免於跌倒的恐懼，重拾安全與自信。

衛生福利部國民健康署署長

邱淑媿 謹識

中華民國103年10月



# 目錄

- 您為什麼不可以跌倒（一） 01
- 您為什麼不可以跌倒（二） 02
- 為什麼會跌倒？（一） 03
- 為什麼會跌倒？（二） 04
- 如何預防跌倒 05
- 防跌運動動作處方 06
- 居家安全環境實例 12
- 長者安全活動實例 15
- 居家環境檢核表 19
- 發生跌倒的反應與處理 23
- 防跌處方 25
- 附錄：長者身體機能評估方式參考 26

# 您為什麼不可以跌倒(一)

## 跌不起 — 五老有一跌，十跌有三傷

- 5個長輩，1個人曾經發生跌倒。



- 10個人跌倒，3個人會受傷，其中1個人甚至會住院。



- 曾經跌倒的長者，有很高的機會再一次跌倒。
- 每位跌倒者住院需花費9-13萬元。



# 您為什麼不可以跌倒(二)

## ● 跌倒會造成：

- ▶ 受傷
- ▶ 骨折
- ▶ 瘀血
- ▶ 生活品質變差
- ▶ 關節脫臼
- ▶ 頭部外傷
- ▶ 疼痛



## ● 嚴重跌倒會造成：

- ▶ 顱內出血
- ▶ 長期臥床
- ▶ 死亡



長期臥床



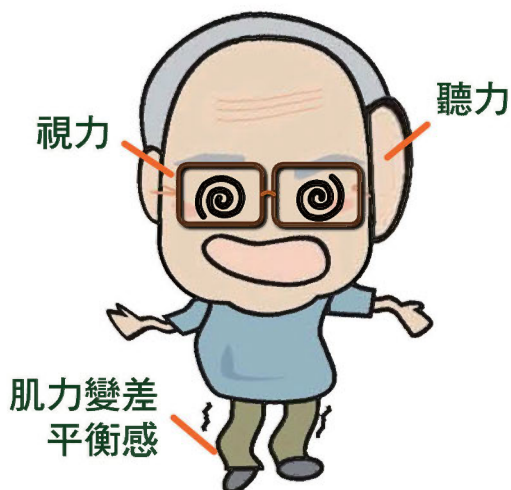
死亡

- 因害怕再次跌倒而產生對家人生活上的更加依賴，反而造成家人在照顧上的困難、人力與花費的增加。

# 為什麼會跌倒？（一）

- 身體功能下降

- ▶ 視力
- ▶ 聽力
- ▶ 平衡感
- ▶ 肌力



- 生病



- 使用鎮定藥物或合併多種藥物



- 穿著不合腳與鞋底容易滑倒的鞋子

# 為什麼會跌倒？（二）



## 危險環境：

- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線



## 安全環境：

- 雜物收乾淨
- 光線要明亮
- 地板要乾燥
- 拖鞋需合腳
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處





# 如何預防跌倒

## 預防跌倒不困難

- 跌倒是可以預防的，只要一些小改變，就可以讓老人避免陷入跌倒的危機。
- 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡。
- 請醫護人員檢視您使用的藥物。
- 時時檢測居住環境。
- 選擇合適的鞋子。



# 防跌運動動作處方

- 適合的運動有助防跌，請依照您的身體狀況，選擇屬於自己的燈號。每一種燈號都有不同程度之防跌運動，您可依此選擇適合自己的運動項目。

## 級別分類

綠燈



基本動作：  
所有人皆可進行的運動



黃燈



中等難度：  
身體較虛弱長者須謹慎進行



紅燈



高難度動作：  
建議日常生活活動自如長者可做此動作



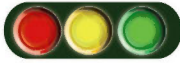


# 防跌運動動作處方

## 運動時，請您注意下列事項：

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
2. 不要穿拖鞋運動。
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶、肢體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。
5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量。



	此為難度較高之防跌動作，適合肢體活動度較好之長者，需特別注意支撐及安全性。
	程度中等之防跌動作，對身體狀況較虛弱或無力之長者練習此類動作時之負擔較大。
	此為預防跌倒之基本動作，不論何種等級之長者皆適合做此動作。



# 防跌運動動作處方

## 肢體柔軟度訓練：



**1** **弓箭步：**手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳根不離地，後腳拉直有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。



**2** **雙肩旋轉：**雙肩往前或往後旋轉，各重複10次。



**3** **腳踝運動：**腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重覆10次。



# 防跌運動動作處方

## 肌力訓練-1：



4

**平躺抬臀：**雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重覆10次。



5

**平躺抬腿：**單腳屈膝，輪流將雙腳往上抬起，每個動作維持5秒，重覆5次。



6

**坐姿抬腳：**坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



7

**坐姿踏步：**坐在椅上，做踏步動作，重覆10次。

# 防跌運動動作處方

## 肌力訓練-2：



8

**站立運動：**雙手插腰站起來後再坐下，重複10次。



9

**站姿腳後抬：**手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



10

**站姿下蹲：**手扶椅背，雙腳下蹲，並維持5秒後再站起，重覆5次。



11

**站姿前抬腿：**手扶椅背，輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

# 防跌運動動作處方

## 平衡訓練：



手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆10次。



手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路。



手扶椅背，做踏步動作，重覆10次。

來回走三趟





# 居家環境安全實例

- 廚房應保持乾燥，避免滑倒。
- 電線應靠牆收好。



- 床的高度宜適中，不宜過高或過低。



# 居家環境安全實例



- 浴室可於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。



# 長者活動安全實例

## • 戶外環境

應注意凹凸不平的人行磚道，以及有高低落差的斜坡。



## • 助行器及柺杖



選擇手杖注意事項：

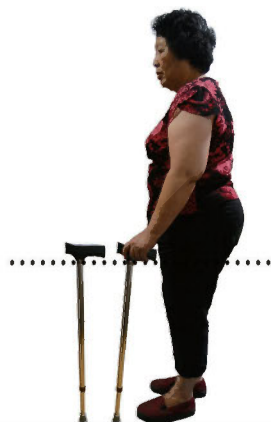
- 材質勿太重，避免移動不便。
- 手杖下的橡皮帽應選擇能更換的，以利磨損後可換新。

# 長者活動安全實例

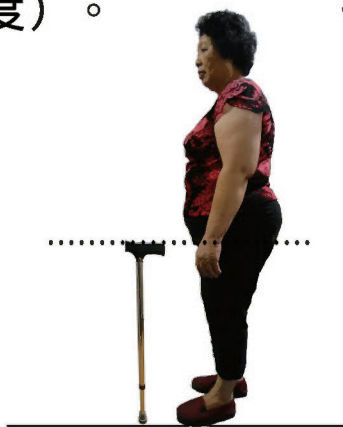
## • 助行器及拐杖



拄手杖時，手要能微彎（呈150度）。



請本人親自去試用，或選擇可以彈性調整的拐杖。



手杖的長度為自己穿上鞋時，雙手自然下垂，握把是在手腕的位置。



# 長者活動安全實例

## • 助行器及柺杖

### 1. 一般柺杖

輕巧方便，但提供的支撐與平衡作用較少，適用於較慢的步伐。

### 2. 四腳柺杖

底面積較大，能提供較好的支持與穩定性，適用於不平的路面。

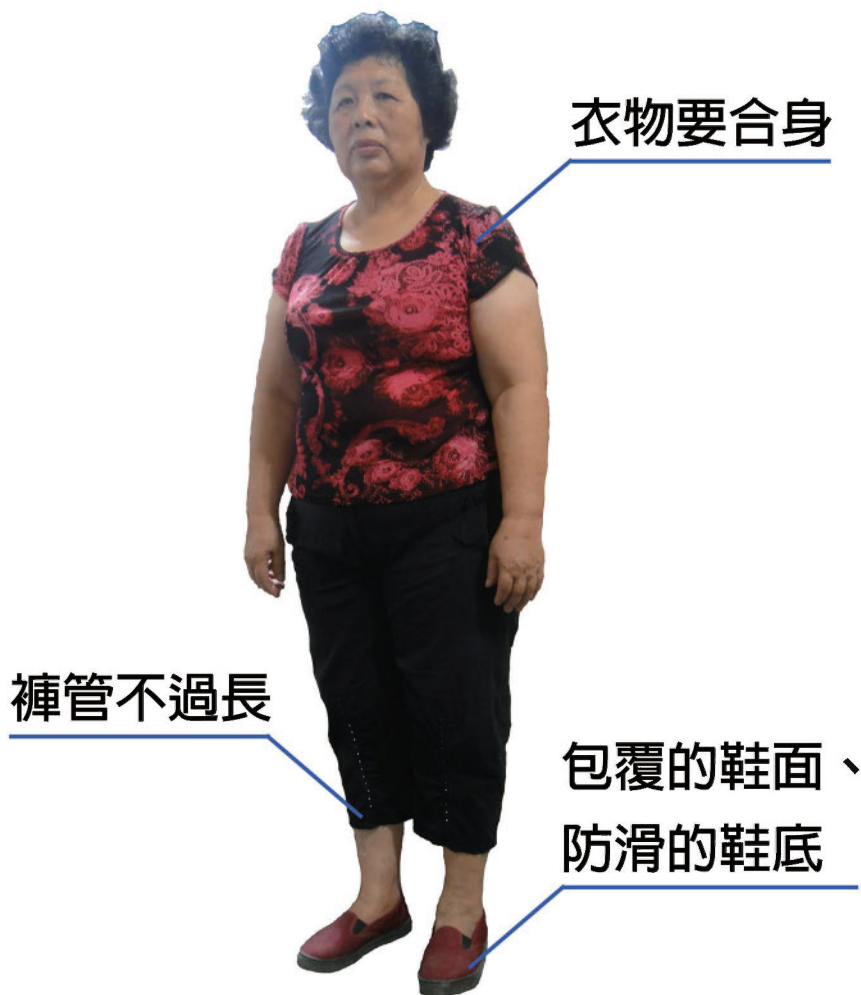
### 3. 固定型助行器

走路速度通常最慢，但所能提供的支持力及穩定度則最大。



# 長者活動安全實例

## • 服裝及鞋子

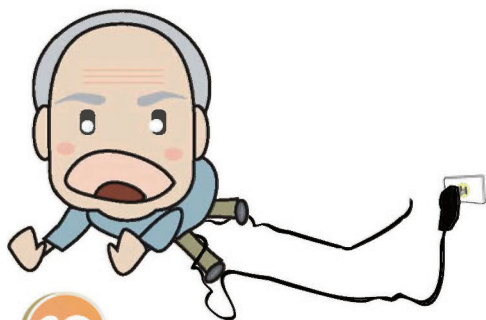


# 居家環境檢核表

- 跌倒是可以預防的，透過一些小改變，就能降低跌倒的風險。多利用以下檢查表，自我檢視家中的環境，可以防跌保平安。

## 【地板】

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. 平放在地上的地毯或踏墊是否邊緣捲起或有皺褶？   | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 腳踏墊底下是否有加上防滑墊？           | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 地板上是否有散落雜亂的東西或物品？        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4. 所有的電線是否與走道維持一定的安全距離且收納好？ | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |



# 居家環境檢核表

<b>【燈光】</b>	
1. 室內燈光是否明亮？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 樓梯是否有足夠的照明？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 是否能從床上輕易的切換燈的開關？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【樓梯和踏階】</b>	
1. 樓梯的上方和底部是否都各有一個電燈開關？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 階梯的邊緣是否都有加裝止滑條？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 樓梯旁邊是否有堅固的扶手？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【浴室和淋浴間】</b>	
1. 浴室是否放置防滑墊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 肥皂、洗髮精和毛巾是否放在離你較近的地方，以防走太遠或需要彎腰？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

# 居家環境檢核表

<b>【廚房】</b>	
1. 流理台上和其他工作的地方，是否有充足的照明？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 是否有將灑出來的水立刻擦乾？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【客廳】</b>	
1. 所有的傢俱、電線或繩子是否都遠離走道且收納整齊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 電話擺放的位置是否方便取得？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【臥房】</b>	
1. 您是否容易上下床？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 電燈開關是否從床上就能輕易控制？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 如果您有使用助行器或拐杖，是否放置在床邊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



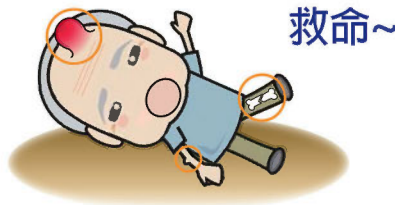
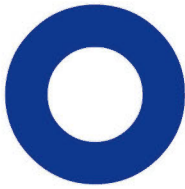
# 長者活動安全檢核表

<b>【服裝和鞋子】</b>	
1. 您穿的鞋子是否為防滑鞋底呢？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 寬大的衣物或過長的褲管容易絆倒自己，請檢視您的衣物是否合身？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【助行器或拐杖】</b>	
1. 您能在行走時，輕鬆的保持平衡嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 您的助行器或拐杖是否讓您感到舒適且易使用？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 您家具擺放的方式，是否不至於造成您使用助行器或拐杖的困難？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>【戶外環境】</b>	
1. 階梯邊緣是否有清楚標示？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 階梯邊緣是否有防滑膠條？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 樓梯旁邊是否有堅固且易於握的扶手？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 居家附近的道路是否有良好的修繕狀況？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 道路以及進出口的地方是否有良好的照明？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

# 發生跌倒的反應與處理

## ※ 自己跌倒了該怎麼辦？

- 不慎跌後應**保持冷靜**，不要亂動，同時檢查傷勢和高聲呼救。



- 若受傷部位有劇烈疼痛或血腫時，可能已發生**骨折**，應靜候救援。
- 附近無人可提供幫助時，**不要直接站起**，應以在地上滑動的方式，到最近的電話求救。



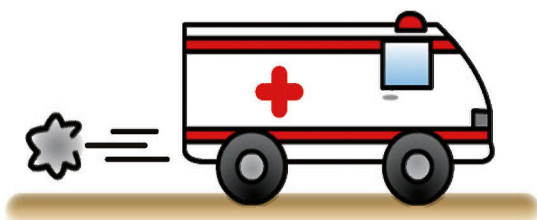
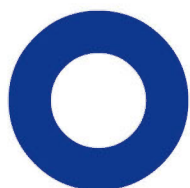
# 發生跌倒的反應與處理

## ※ 發現長者跌倒該怎麼辦？

- 當發現長者跌倒時，**不要慌張**，**也不要急著將他拉起來**。



- 檢查跌倒長者的意識情況，以及受傷或出血等狀況。
- 若發現長者有意識不清或大量出血情形，**應儘快送醫急救**。





# 防跌處方

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 居家環境處方

浴室／廁所環境改善

燈光／照明改善

走道改善

地板環境改善

其他環境改善

詳細的環境改善說明，請參考附錄（三）居家環境檢核表。

## 藥物處方

目前使用藥物中，若使用不當較易造成跌倒之藥物種類包括：

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

不要擅自更改藥量、用藥次數和間隔時間及其他用藥指示

服用睡前用藥後應儘速就寢，以免藥效發揮後發生跌倒危險

## 運動處方

您目前需加強肢體柔軟度 下肢肌力 平衡能力

評估人員：\_\_\_\_\_

## 附錄：長者身體機能評估方式參考

- ▶ 準備工具：碼錶或計時器、量尺、直背椅、距離標示物
- ▶ 所需檢測人員：1.計時員、2.紀錄員、3.安全維護員。
- ▶ 長者身體機能評估參考值

檢測項目	檢測目的及功能	參考值		檢測時間
		男性	女性	
1)30秒坐站	腿肌力	>13次	>11次	30秒
2)雙手背後相扣	柔軟度	<11公分	<7公分	—
3)3公尺坐走	動態平衡能力	1. 完成時間<15秒為正常。 2. 若10秒內完成測試，預測1年內日常生活功能(ADL)可維持穩定。 3. 完成時間>20秒，須轉介專業醫師進一步評估。		

# 附錄：長者身體機能評估方式參考

## 1)30秒坐站

受測者坐於椅子上1/2處(椅子高度約40~50公分)，要求受測者站直後再坐下，測量30秒內站起及坐下的次數(站起及坐下算1次)。



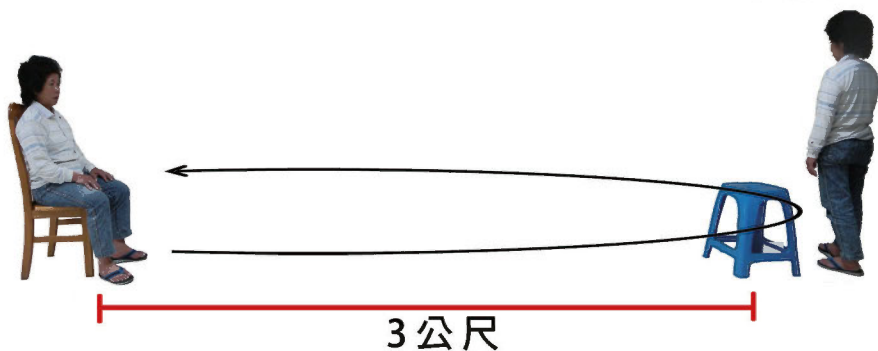
## 2)雙手背後相扣

受測者採站立姿，一手置於頭部耳後方手指朝下，另一手置於腰後方手指朝上，測量兩手之距離。



## 3)3公尺坐走

於3公尺距離前後擺放2張椅子，測量受測者坐在第1張椅子站起並走向第2張椅子繞回來並坐下的所需時間。



# 長者防跌妙招

---

著者：財團法人佛教慈濟綜合醫院長者防跌計畫團隊  
王英偉、謝至鏗、黃家琪

美術編輯：黃家紋

執行小組：衛生福利部國民健康署  
邱淑媿、孔憲蘭、陳姿伶、蔡益堅

出版機關：衛生福利部國民健康署 長者防跌妙招/王英偉. 謝至鏗. 黃家琪著

地址：10341台北市大同區塔城街36號

電話：(02) 2522-0888

網址：<http://www.hpa.gov.tw>

初版：中華民國102年4月

再版：中華民國103年10月

其他類型版本說明：

本書同時刊載於衛生福利部國民健康署及健康九九網站，網址為  
<http://www.hpa.gov.tw>及

[http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?)

[CatId=21746&Type=002&kind=Sub](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21746&Type=002&kind=Sub)

定價：新台幣20元整

展售處：

台北 國家書店

地址 10485 台北市松江路209號1、2樓

電話 (02) 2518-0207

台中 五南文化廣場

地址 40042 台中市區中山路6號

電話 (04) 2226-0330

GPN：1010302306

ISBN：978-986-04-2901-5 (平裝) NT\$：20

---

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人  
衛生福利部國民健康署同意或授權。請洽衛生福利部國民健康署  
(電話：02-2522-0888)。

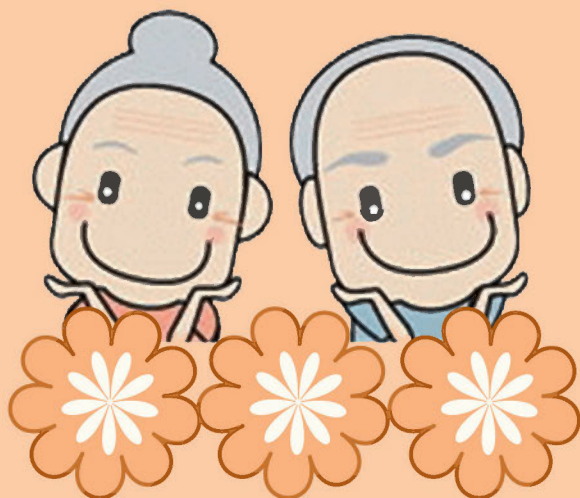
All rights reserved. Any forms of using or quotation,  
part or all should be authorized by copyright holder,  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.  
Please contact with Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL: 886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health  
Protection Funds of Health Promotion Administration.

珍愛生命 傳播健康

*Cherish Life Promote Health*



CPN : 1010302306  
ISBN : 978-986-04-2901-5(平裝)



9 789860 429015 >

定價：新台幣20元