

居家安全要確保，長者防跌妙招不可少！

65 歲以上老人每 6 人就有 1 位有跌倒經驗

根據國民健康署 106 年「國民健康訪問調查」資料顯示，65 歲以上老人中，約每 6 人，就有 1 位在一年內有跌倒的經驗（占 15.5%），而依衛生福利部歷年死因統計，跌倒也是導致 65 歲以上長者事故傷害死亡原因的第二位。跌倒會造成頭部受傷、骨折等，嚴重跌倒則會造成長期臥床，甚至死亡，曾經跌倒的長者常因害怕再次跌倒而在生活中更依賴家人，使健康照護上的需求及複雜程度增加，並花費更多人力及金錢，國民健康署呼籲長者及家屬，防跌要從生活小細節做起，規律運動、維持居家環境及用藥安全，都是防跌的好方法。

常見室內跌傷地點前三名：臥室、客廳、浴室

長者因身體功能下降（視力、聽力、肌力、平衡感），行動較不方便，容易跌倒，目前新冠肺炎疫情嚴峻，大部分的長者都宅在家中，然而根據國民健康署 106 年「國民健康訪問調查」分析長者跌傷地點，室內發生跌傷的第一位為臥室、第二位為客廳、第三位為浴室；另外，長者跌傷的主因則依序為，滑倒或絆倒、失去平衡或頭昏及碰到或撞上物品或人。

由於長輩長時間待在家中，國民健康署提供居家防跌 5 妙招，呼籲民眾平時多注意居家環境安全，減少跌倒風險，也避免於疫情期間因跌倒就醫而須進出醫院，減少感染風險。

妙招 1：維持居住環境整潔

1. 地板保持乾燥，避免滑倒。
2. 家具遠離走道，雜物收納整齊，電線靠牆收好，避免絆倒。
3. 去除地毯及踏墊皺褶及捲起的邊緣，腳踏墊底下可加上防滑墊。

妙招 2：注意居家照明是否充足

1. 注意室內燈光是否足夠明亮，可加裝小夜燈增加亮度。
2. 電燈開關應接近門口，並且能輕易觸按。

妙招 3：注意樓梯安全

1. 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔。
2. 樓梯邊緣需能辨識清楚，最好與樓梯面不同顏色並可加裝夜光防滑條。
3. 樓梯上方及底部應各有 1 個電燈開關。

妙招 4：注意浴廁防跌措施

1. 於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。
2. 浴室放置防滑墊。
3. 沐浴用品及毛巾放置在合適高度，避免彎腰或踮腳拿取。

妙招 5：注意臥房環境規劃

1. 床的高度不宜過高或過低，要能容易上下床。
2. 床邊應有放置助行器或拐杖的地方，以便長輩上下床時拿取。
3. 從床上要能輕易開關燈，黑暗中需能清楚辨識開關。
4. 可加裝沙發椅或床邊起身扶手，讓長者起身及坐下、躺下時更安全。

國民健康署「長者防跌妙招手冊」，讓您防疫在家，防跌免驚

為降低長者跌倒風險並預防失能，衛生福利部國民健康署於該署「健康九九+」網站上架「長者防跌妙招手冊」（民眾版）及「老人防跌工作手冊」（專業版）電子書，歡迎下載參閱運用。

<https://khd.kcg.gov.tw/tw/department/paper-show.php?num=265&page=1&zone=51&author=94>