

第十四課：家居防跌的重要

■ 長者因在家不慎跌倒的風險數據及後遺症

在香港醫院管理局意外傷害入院原因中，長者跌倒是其中最常見的意外。跌倒是指突發、不自主的、非故意的體位改變，倒在地上或更低的平面上。

(參考資料：松峰預防跌倒秘笈)

■ 香港長者家居跌倒數據

在香港，65歲或以上在社區居住的長者當中，每年大約每5人便有1人跌倒。而跌倒的人當中，約有75%會受傷，包括頭部創傷和骨折。

■ 台灣長者家居跌倒數據

根據一份台灣國民健康署統計有關老人摔倒報告，事發點於住宅內高達44.4%。

■ 防跌小貼士

跌倒是可以預防的，它並不是衰老的必然過程

- ✓ 提防家居及室外環境陷阱，確保室內光線充足，走廊可安裝通道夜明燈或床頭燈。
- ✓ 衣履選擇要合宜
- ✓ 輕鬆做家務
- ✓ 安全自我照顧技巧，善用輔助器具
- ✓ 「起床」及「起立」不宜快，應注意防跌技巧
- ✓ 奉行健康的生活模式：多做體能活動、維持均衡及定時飲食、遵照醫生處方服用藥物



(更多資料：衛生署 長者篇之做個精靈不倒翁)

