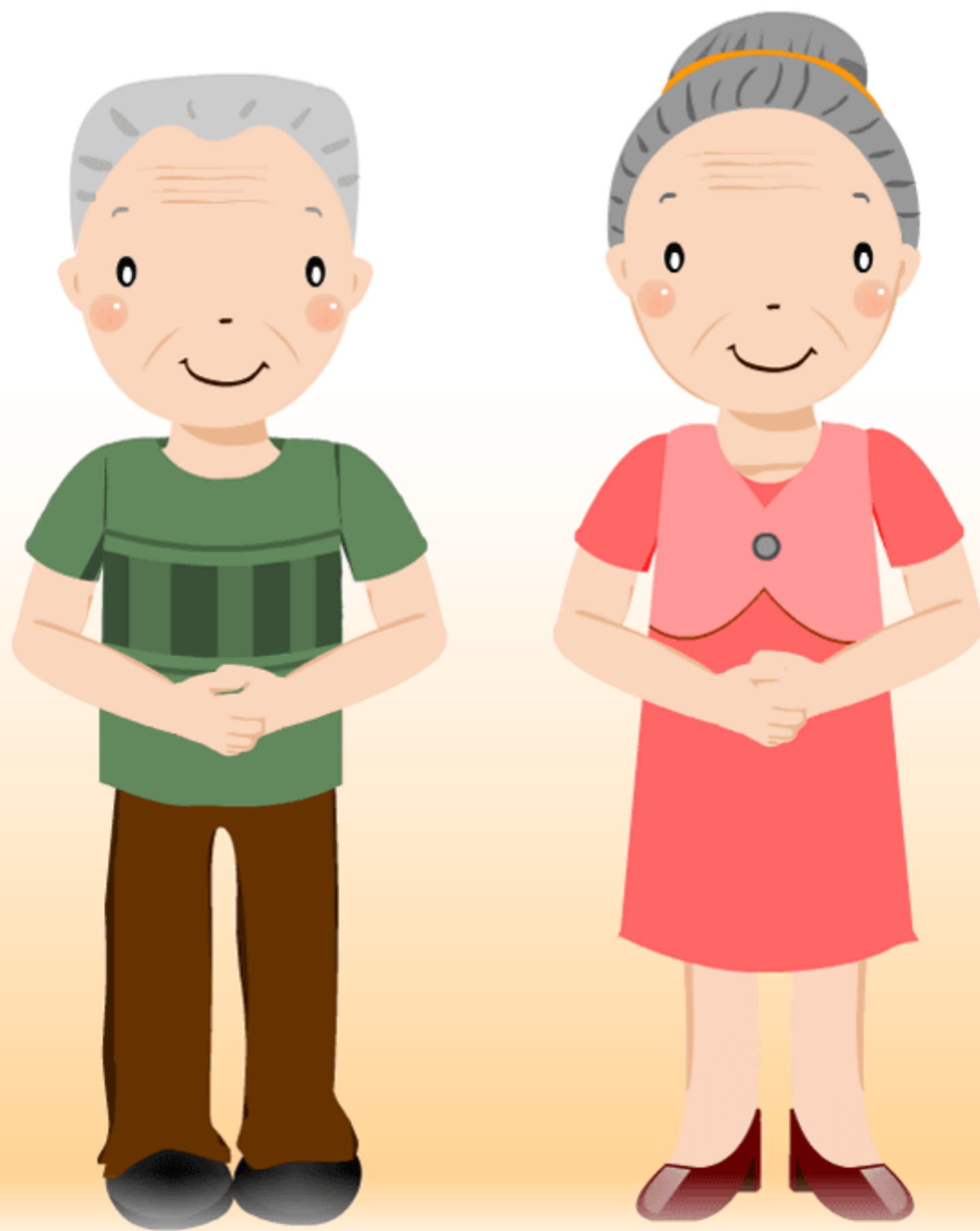


健康老化 老人防跌



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



健康老化

老人防跌

高齡者跌倒的原因

個人身心狀況層面	外在環境層面
身體健康情況比較差	天候不佳
服用多種藥物或藥物使用錯誤	地面危險有障礙物
平衡功能退化	照明不足
步行能力較差	鞋子不適
視力不良	拐杖使用錯誤
營養不良合併衰弱	家具問題
認知功能障礙	衣著不當
中暑	

預防跌倒的因應策略

個人身心狀況層面	外在環境層面
規律的運動鍛鍊平衡能力	家具的高度不宜過高、擺放的位子也要固定
定期做健康檢查	地面要平坦確保整潔
了解用藥情形	光線有無被遮蔽
由自己觀察或請他人注意自己的步態。	褲管或裙襬的長度要適中，鞋子則不能太鬆或太滑
	起床時可先在床上坐一下，並在床邊加裝扶手





健康老化

老人防跌

高齡運動的基本原則

- 確保運動環境的安全。
- 運動前有暖身運動。
- 注意穿著是否適當。
- 在運動中不適，請停止運動立即就醫。
- 一週**150分鐘以上**。
- 運動要**適可而止不過量**，有**糖尿病者不可空腹運動**。
- 注意身體變化，掌握身體變化調整運動項目。
- **運動後有緩和運動**。



不適合運動的狀況

- 疾病急性期、空腹、飽食、天氣過冷或過熱。

防跌運動

- 常見的鍛鍊方式包括柔軟度訓練、腿肌力訓練，以及平衡訓練。
- 無論是柔軟度訓練、腿肌力訓練或平衡訓練，皆能鍛鍊高齡者的身體機能，進而預防跌倒。
 - ◆ 柔軟度運動可增加柔軟度、預防與改善肌肉或關節僵硬。
 - ◆ 腿肌力訓練可改善、預防與延緩肌肉萎縮，增強肌肉力量。
 - ◆ 平衡訓練，可以提升平衡與步行能力。
- 對於不同生理狀況的高齡者，以不同的方式鍛鍊平衡能力。





健康老化

老人防跌

柔軟度訓練的運動

● 站姿—小腿肚肌肉

- 1 腳**一前一後**跨弓箭步。
- 2 將身體**往前傾斜**，但不要移動雙腳。
- 3 將重心往**前腳**移動。
- 4 將後腿的膝蓋伸直，腳跟維持與地板接觸。
- 5 持續姿勢**20秒**之後再放鬆，重覆動作，再換腳。

● 坐姿—小腿肚肌肉

- 1 將**背部**靠牆坐在地板上。
- 2 將一條腿彎曲靠近肚子，另一條腿伸直。
- 3 將領帶或毛巾**圍繞腳板一圈**。
- 4 用手拉領帶或毛巾，將腳板往身體方向拉，直到小腿肚覺得**緊緊的**。
- 5 維持拉力**20秒**後，再放輕鬆，然後重複動作。

● 仰躺姿—大腿後方肌肉群：

- 1 採仰躺姿勢，將雙腿**平放**床上。
- 2 將領帶或毛巾套住一腳的腳板繞一圈。
- 3 用手拉，將整條腿**直直地抬離床面**，直到覺得大腿後面或膝蓋窩緊緊的。
- 4 維持20秒以上再放下來活動一下、放鬆。
- 5 重複動作然後換另一腿。

柔軟度訓練的功能

- 增加柔軟度。
- **預防與改善肌肉或關節僵硬。**
- **降低**跌倒造成的傷害。





健康老化

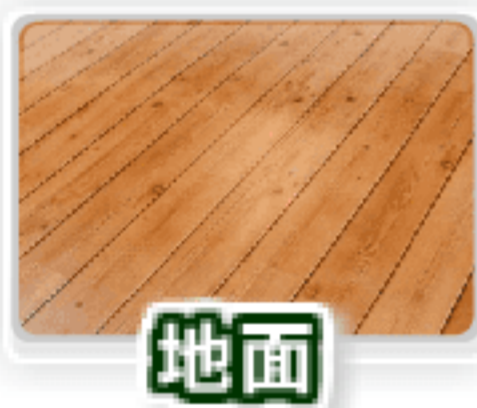
老人防跌

防跌居家安全

- 高齡者跌倒發生的地點一半以上發生在家中。
- 應定期檢視居家環境的照明度、地面、家具、浴室與通道階梯。



詢問醫師高齡者的視力狀況，調整明亮度，寢室**設置夜燈**。



地面保持整潔，地毯踏墊有**止滑**設計，將電線收納好。



考量家具穩固度，尺寸要適中，家具**邊緣不能過尖或突出**，**床邊應該加裝扶手**。



地面**保持乾燥**、**放置防滑墊**、**浴缸設置扶手**。



階梯邊緣**設止滑條**、**標示明顯**，**通道階梯空間要足夠**，**扶手夠長**。

防跌活動安全

- **助行器**可減輕或避免高齡者肢體負荷。
 - ◆ 一般拐杖：輕巧方便，支撐力與平衡作用較少。
 - ◆ 四腳拐杖：底面積較大，能提供較好的支持與穩定性。
 - ◆ 固定型助行器：走路速度最慢，提供的支持力及穩定度最大。

活動安全的考量

- 在選擇戶外活動應**先瞭解活動地點的戶外環境與設施**、活動範圍內建築物的室內環境與設施，以及參與活動的交通工具設計。





健康老化 老人防跌

降低跌倒造成的傷害

當自己跌倒時	當他人跌倒時
以滑動方式尋找穩固的家具，到最近的電話求救。	不要急著將高齡者拉起。
移動身體有劇烈疼痛，切勿移動。	先評估高齡者的意識與狀況。
平時可帶哨子、手機調好快撥鍵119或家人電話。	打119說明後，需等待到接話者回應才能掛電話。

如何克服跌倒恐懼

- 建立防跌意識、練習防跌運動，提升活動能力與信心。
- 排除環境層面的危險因素、掌握自己的身體機能，在安全的範圍內盡量活動。
- 協助高齡者學習**預防跌倒的知識**，為高齡者**建立信心克服跌倒恐懼**。
- 協助高齡者建立**克服跌倒的能力與信心**。
- 跌倒發生時應**保持冷靜**，以**正確的方式處置**。



預防跌倒的評估要項

身體機能評估表

- 評估高齡者的身體狀況，以及因服用藥物而跌倒的風險。
- 依據評估結果，轉介醫院的老人科與家醫科。
- 少數無法完全處理的問題，可根據跌倒原因，決定轉介的專科。

居家生活評估表

- 評估高齡者家中，可能造成跌倒的地點。
- 根據評估結果，尋找資源申請相關補助，改善居家環境。

活動安全評估表

- 參與戶外活動前，評估參與的戶外活動是否會發生跌倒。





衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare