

## 年長者預防跌倒護理指導

護理部 林瑛釗督導長

根據內政部統計，截至 113 年 1 月，臺灣 65 歲以上的老年人口已超過 431 萬人，占總人口的 18.4%，正式進入高齡社會。國家發展委員會預測，至民國 114 年，臺灣將進入超高齡社會，未來每五個人中就會有一位年齡超過 65 歲。隨著年齡的增長，年長者的身體功能逐漸衰退，跌倒的風險顯著增加。根據世界衛生組織（WHO）發表的「預防年長者跌倒之報告」，每年 65 歲以上的年長者中，約有 28%至 35%會發生跌倒，而 70 歲以上的年長者則有 32%至 42%曾經跌倒。年長者的跌倒頻率隨著年齡和虛弱程度的增加而上升。我國於 106 年「國民健康訪問調查」的結果顯示，65 歲以上的年長者中，約每 6 人就有 1 人曾經跌倒，而每 12 位年長者中就有 1 人因跌倒而就醫，曾經跌倒的年長者再次跌倒的機率也相對較高。年長者跌倒的後果，輕則造成擦傷、挫傷或扭傷等輕微傷害，

重則可能導致長期臥床，甚至死亡，增加了家庭照護的負擔及經濟壓力。因此，預防年長者跌倒不僅有助於保護他們的安全，還能改善生活品質，是每個人都應重視的重要課題。

造成年長者跌倒有許多的因素，隨著年齡增長，肌肉的彈性與力量逐漸衰退，視力與聽力也會減退，導致行走時，無法及時發現或聽見環境中的警示；另外，年長者也可能產生骨質疏鬆、器官功能退化、腿部與核心肌群肌耐力減退等。服用的一些藥物可能會影響平衡或是產生讓人昏昏欲睡的副作用，進而增加跌倒風險。尤其現在進入冬天，早晚氣溫變化大，活動量減少，年長者體溫調節功能及血液循環較差，低溫帶來的影響可能更加劇烈。而環境的部分，則是需要注意光線是否充足，浴室、廁所或廚房等地是否有濕滑，另外，顏色的布置是否容易讓年長者看不清楚樓梯的高低等。

協助年長者預防跌倒，我們需要留意以下幾點：

### **1. 與醫師討論服藥情形並注意藥物管理**

許多藥物可能會有暈眩、頭暈的副作用，建議年長者就醫時，應主動告知醫師目前的用藥情形，避免重複或加重藥效而導致副作用產生。

### **2. 培養運動好習慣並增加心理支持**

年長者在下床或起身時，動作要緩慢行動、外出須穿著保暖衣物及防滑鞋等，亦可進行肢體柔軟度訓練、平衡訓練與肌力訓練等，增加身體靈活度及增加肌耐力。跌倒的恐懼感可能成為年長者社交隔離的根源，因此家人和朋友的心理支持非常重要。鼓勵年長者參與社交活動，勤於活動身體，在合理範圍內適度進行腿部肌耐力運動，例如散步、伸展運動，有助於減少心理焦慮，並預防跌倒及減少跌倒後不適情形。

### **3. 穿著合適服裝、選擇合適輔具**

穿著適合且合身的衣褲與止滑鞋子，千萬不要只穿著襪子或拖鞋行走，避免滑倒；行動不便者，則需要依照醫療專業人員的建議，選擇正確的輔具輔助行走，以維護安全。

#### 4. 居家環境

家裡環境中的障礙物需要清除，避免雜物堆積於活動的空間或是走道上，並在走廊與房間裝置夜燈或壁燈；廚房、浴室及廁所應該加強地板防滑功能，並加裝扶手設計；日常用品等物則應依照長者活動的習慣與需求，放置在方便拿取的地方，且應避免讓年長者使用板凳或鋁梯拿物，減少爬上爬下的風險。

若發現年長者跌倒了，請記得保持冷靜，可依照以下步驟進行協助：

1. 在確認環境安全的情況下，不急著讓長者站起身。
2. 檢查長者的意識狀態，並且確認是否有受傷的情形。

### 3. 若長者意識不清或有出血情形，應呼叫救護車送醫。

即便長者意識清楚，若是跌倒的過程中有懷疑頭部碰撞，仍應觀察 3~5 日長者的意識狀態是否出現變化。

預防年長者跌倒是一項全面性的工作，需要從個人、家庭與社會多方面共同努力。有些年長者可能經歷一次跌倒後，會因為害怕再次跌倒，而限制了自身的行動，慢慢地喪失自主活動力與自信，導致害怕因為跌倒帶來的恐懼進而產生焦慮或抑鬱等心理健康問題，使得身體功能越來越差；此時，家人亦可多予關心與陪伴，鼓勵他們適度運動，建立自信，減少跌倒發生及其帶來的後遺症。最重要的，要時刻提醒自己，也提醒身邊的家人朋友，身體不舒服時千萬不要逞強，家人的協助會是最堅實的後盾。