TV版

「五」功秘笈學起來 防跌大師就是你

整理／公關部　資料提供／衛福部國民健康署

七五歲的王伯伯患有糖尿病，過去也曾中風，並有攝護腺肥大等病症。由於多種慢性病纏身，體力、肌耐力都不足，他總是擔心自己跌倒，很少出門活動，精神也很差，長時間待在家中，看電視幾乎佔據了他所有的時間，由於久坐的關係，肌肉日漸衰弱退化，家人見狀感到相當憂心。

減少慢性病失能危機

依據二〇一七年「國民健康訪問調查」報告，顯示年長者當中，超過八成的人至少患有一種慢性病，而同時患有二種慢性病的比率超過六成，四成的年長者則合併有三種以上慢性病。慢性疾病對於衰弱、失能風險，會產生很大影響，以糖尿病為例，研究顯示，當一個人患有糖尿病，其骨骼肌質量減少風險為一般健康者三倍以上，若控制不佳，極容易發生跌倒骨折，嚴重者甚至演變成衰弱和失能的狀況。

衰弱初期的現象，與年長者生理明顯改變有關，如活動力下降、行走速度變慢或能行走的距離變短、常跌倒、上下樓困難、食慾下降、體重減輕、不易坐起、容易疲累經常打瞌睡以及睡眠頻率增加等，且可能會有越來越不愛講話或不想說話的情況。一旦長者有衰弱情形，慢性病病情可能隨之惡化，並加快老化速度，死亡率也會因而上升，這樣的惡性循環使得家庭負擔、醫療支出與照顧者工作負荷更是有增無減。

六五歲以上老人每六人就有一位有跌倒經驗

根據國民健康署二〇一七年「國民健康訪問調查」顯示，六五歲以上老人中，約每六人，就有一位在一年內有跌倒的經驗（占十五．五%）。而在二〇一九年死因統計中，跌倒高居六五歲以上事故傷害死亡原因第二位。跌倒會

★ 居家環境檢核表

為了降低長者跌倒的風險，請透過檢核表檢查居家環境中是否有需要改善的地方，表格可由照服員幫忙解說並填寫，或讓長者及家人用於確認家中環境。

地板	
1.是否已去除地毯及踏墊的皺褶或捲起的邊緣？	□是 □否
2. 腳踏墊底下是否有加上防滑墊？	□是 □否
3. 所有電線和家具是否都遠離走道且收納整齊，以避免絆倒？	□是 □否
燈光	
1. 室內燈光是否明亮？	□是 □否
2. 樓梯是否有充足的照明？	□是 □否
3. 廚房及流理台是否有充足的照明？	□是 □否
4. 電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？	□是 □否
5. 是否能從床上輕易的開關燈？	□是 □否

居家環境檢核表

樓梯和踏階	
1. 樓梯的上方和底部是否各有一個電燈開關？	□是 □否
2. 樓梯的邊緣是否都有加裝止滑條？	□是 □否
3. 樓梯旁邊是否有堅固的扶手？	□是 □否
浴室和廁所	
1. 浴室是否放置防滑墊？	□是 □否
2.在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？	□是 □否
臥房	
1. 您是否容易上下床？	□是 □否
2. 床邊是否有放置助行器或拐杖的地方，以便下床時拿取？	□是 □否

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，可以透過居家環境檢核表檢視（見上圖）及用藥安全，都是防跌的好方法。

跌倒可以預防 先了解造成跌倒的危險因子

造成跌倒的原因相當複雜，包括衰弱、身體功能下降（視力、聽力、肌力、平衡感等）、不安全之環境、多重用藥、不合適的穿著等都會增加長者跌倒風險。但是跌倒是可以預防的，只要五招小改變，就能避免跌倒風險。

第一招：攝取充足營養，預防衰弱

有衰弱狀態的長者比起健康長者更容易跌倒，預防衰弱平時須注意攝取足夠的熱量與蛋白質，必要時可以攝取營養補充品。

第二招：規律運動

做防跌健康操，透過定期運動練習肌力、柔軟度和身體平衡，以提升長者日常活動獨立自主功能，並提高跌倒時的自我防衛能力。

第三招：居家環境安全與改善

居家環境對跌倒之潛在危害包括照明不足、地板濕滑、地面不平、走道堆放雜物等，可以參考國健署官網上的「長者防跌妙招手冊」附錄之居家環境檢核表（附件一）評量居住環境並進行改善。

第四招：檢視用藥安全

看診時，可將正在服用藥物的藥單或藥袋給醫生看，請醫生協助評估用藥安全，以降低因藥物使用而造成跌倒

的風險。

第五招：選擇合適的穿著

穿著沒有充分固定的鞋子（如：沒有鞋帶、扣子、魔鬼氈等）有較高的跌倒風險，建議選擇薄且穩固之防滑鞋底、低且四方形之鞋跟、有充分固定的鞋子，並穿著合身的衣物，注意褲管不要過長，以避免滑倒、絆倒。

長者防跌妙招手冊 讓你我成為防跌大師

國民健康署委託學者專家，完成編修「長者防跌妙招手冊」，內容包括如何預防跌倒、防跌運動、日常生活防跌實例、發生跌倒反應與處理、居家環境檢核等，民眾可從國民健康署網站（連結）、健康九九網站下載使用。國民健康署邀請大家一起來學習防跌的技巧，並應用於日常生活中，讓你我也能成為防跌大師！

高齡者健康操
https://youtu.be/5UeEvBezQv8
版權所有：衛生福利部國民健康署