

保命防「跌」

文圖 | 鄭麗娟 大林慈濟醫院護理部督導

跌倒是常發生之意外事件，其危險性在於輕者皮肉傷，重者可能會有骨折及內出血的隱憂，而且是 65 歲以上長者事故傷害死亡的第二大原因。為預防發生跌倒事件，事前的評估及預防措施就顯的極為重要，而主要照顧者對預防跌倒有進一步的認知，就是對病人安全多一份保障。

在人的一生中，嬰兒從牙牙學步開始，到長大成人，「跌倒」似乎是不可避免的一個過程；因為經常「跌倒」，很多人都認為「跌倒」只不過是意外，沒有認真當一回事，結果有可能因疏於防範，往往帶來個人、家庭，甚至社會不小的傷害與負擔。特別是對老年人而言，「跌倒」可能是在家裏最常發生的事件，想像當跌倒發生的情況一四腳朝天、顏面瘀青、肌肉骨骼酸痛疼痛、身體活動困難，甚至發現骨折或頭部外傷，又得到醫院住院治療，甚至需接受手術治療等的案例，時有所聞，可見跌倒造成的傷害，絕不可輕忽。

預防跌倒，杜絕空間危險因子

「跌倒」的定義是指不預期的身體位置改變，重心失去平衡時，自己無法做出適時有效的反應，導致整個人跌坐在地面上或較低的地方。發生的原因，可能是身體遭受重大力量的撞擊，或是突發性的肢體無力，失去平衡造成的跌倒。

根據調查發現，居家老人的跌倒約有 85% 左右是發生在室內，例如：下樓梯易因身體不平衡跌倒，尤其急著做一件事情時，更容易忽略上下樓梯的安全；臥房或客廳若因走道不順暢，堆有雜物於地面上，或有地面不平之狀況，也會有跌倒之狀況產生。浴室常因照明度不夠、加上地面潮濕，常常在移位時、穿脫褲子時失去重心而滑倒。

要防止病人跌倒必須先從硬體著手改善：走道、樓梯及洗手間，均應設有扶手，若跌倒時可即時抓住扶手，減緩跌落時的衝力，避免嚴重的傷害。此外，經常保持浴室地面乾燥，最好能鋪設防滑腳踏墊...等，特別是家中有老人家時，可考慮加裝緊急拉鈴，並針對蹲站能力不佳者，加高馬桶座墊，以降低跌倒風險。

跌倒的原因還有一種情況，就是和潛在的生理不適、使用藥物、生活環



境以及社會因素習習相關。事實上「跌倒」的危險因子，是可以被及早發現，加以預防，只要肯用心，多加留意，就可以避免。

評估量表，篩選倒高危險群

哪些人是跌倒高危險群呢？根據醫策會的分析結果來看，跌倒事件發生可能原因與「病人因素」的比例占最高。

◎ 年齡高於 65 歲。

◎ 肢體功能障礙、走動能力狀況不佳時，如有步態不穩、需使用助行器或是輪椅協助時。

◎ 意識障礙如失去定向感（人、時、地、物不清楚時）或意識混亂躁動的狀況時。

◎ 曾有跌倒病史。

◎ 營養不良、虛弱、頭暈或眩暈的人。

◎ 服用影響意識或是活動之藥物的族群：如鎮定安眠藥、利尿劑、止痛藥、心血管用藥、輕瀉劑等。

針對病人，提供不同防範措施

◎ 年齡高於 65 歲：

預防措施：需評估是否有導致跌倒發生的潛在因子，及早預防。

◎ 肢體功能障礙、走動能力狀況不佳時，如有步態不穩、需使用助行器或是輪椅協助時。

預防措施：

1. 評估狀況提供或教導所需協助下床方法與注意事項，行走的輔助工具如助行器需置於容易取得處。

2. 需要下床時尋求協助，勿自行下床。

3. 降低環境的障礙，保持走道通暢，室內通道照明需足夠。

4. 如有可能設置呼叫設備。

5. 衣褲大小要適中，穿止滑鞋，避免滑

倒。

◎ 意識障礙如失去定向感（人、時、地、物不清楚時）或意識混亂躁動的狀況時。

預防措施：

當病人臥床休息或下床活動，應隨時有人陪伴，當照顧者要離開時，應將常用物品放置在病人隨手可拿之處。

◎ 曾有跌倒病史。

預防措施：

仔細詢問評估跌倒原因並針對相關原因予以預防跌倒的知識。

◎ 營養不良、虛弱、頭暈或眩暈的人。

預防措施：

1. 此類需有人陪伴才能下床。

2. 下床時需採漸進式下床原則予活動，即下床時先坐於床緣，待狀況穩定時方可下床。

3. 評估狀況或提供行走的輔助工具如助行器需置於容易取得處。

4. 降低環境的障礙，保持走道通暢，室內通道照明需足夠。

5. 如有可能設置呼叫設備。

6. 衣褲大小要適中，穿止滑鞋，避免滑倒。

◎ 服用影響意識或是活動之藥物的族群：如鎮定安眠藥、利尿劑、止痛藥、心血管用藥、輕瀉劑等。

預防措施：

1. 此類最好需有人陪伴才能下床。

2. 下床時需採漸進式下床原則予活動，即下床時先坐於床緣，待狀況穩定時方可下床。

3. 評估狀況或提供行走的輔助工具如助行器需置於容易取得處。

4. 降低環境的障礙，保持走道通暢，室內通道照明需足夠。

5. 如有可能設置呼叫設備。
6. 衣褲大小要適中，穿止滑鞋，避免滑倒。

降低傷害，加強肌力強化訓練

執行肌力運動訓練雖無法降低跌倒的危險，但可以降低發生嚴重損傷事件的機會，肌力運動訓練可以促進平衡感，加強下肢以及軀幹的肌力，維持步態穩定，有效減少「跌倒」發生的機率。

◎ 平衡運動（圖 1）

1. 站靠牆壁，前方可放置一張椅子，以平衡力不佳可用手扶住，預防跌倒左腳站立，右腳膝蓋彎至 90 度，右腳重複彎曲 12~20 次。
2. 換右腳站立，左腳膝蓋彎至 90 度，左腳重複彎曲 12~20 次。

3. 每日至少做 1 回。

◎ 訓練股四頭肌（圖 2）

1. 坐於椅上，將左膝蓋打直，下肢打直抬起左大腿，此時自 1 數到 10，再將左大腿放下，如此重複做 10 次。
2. 換右腳，右膝蓋打直，下肢打直抬起右大腿，此時自 1 數到 10，再將右大腿放下，如此重複做 10 次。

3. 每日至少做 3 回。

◎ 訓練股二頭肌（圖 3）

1. 躺於床上，雙腳彎曲，抬起臀部，重複 12~20 次。
2. 每日至少做 1 回。

跌倒雖為不預期的事件，根據統計在醫院內發生的意外事件中以跌倒發生比率最高，這些都是在院內監測下產生的數字，但是在居家的環境中，跌倒的事件有多少，並沒有一個實際統計數據可參考，但是一旦跌倒造成的傷害，有可能對個人、家庭，甚至社會不小的傷害與負擔。所以認識跌倒，從日常生活就開始注意，提早做好預防，跌倒傷害自然少。 

