



元復醫院 曾秀惠護理長

**「跌倒」**是六十五歲以上長者事故傷害死亡的第二大原因，長者事故傷害大多是身體功能退化所導致，所以如何提升居家安全設施，預防銀髮族事故與減輕傷害是當務之急。依據衛生署國民健康局調查發現，44%的長者跌倒都發生在住家，所以長者居家安全格外重要。

### 改善居家環境安全的方案：

- 浴室：浴缸、馬桶邊加裝扶手，馬桶高度介於 42~45 公分最為適當，燈具改裝感應式燈具。洗臉盆底下加裝支撐架。
- 樓梯：樓梯每階高度小於 16 公分，深度大於 27 公分為佳，並且加裝止滑條，以及感應式燈具或小夜燈，最好樓梯兩邊都裝扶手。
- 地板若有階梯、高低差，盡量改裝為斜坡，地板避免打蠟。
- 若空間許可，讓長者住在 1 樓房間，減少上下樓梯的危險。
- 隨時注意長者輪椅、助行器的螺絲是否鬆脫。
- 室內桌子、櫃子等傢具，使用無銳角的圓弧形傢具，若桌角太尖銳，可裝防撞墊。

### 跌倒時處理步驟

- 長者跌倒後，家屬應該找人幫忙，勿以一人力量將長者抱回床上或扶持回床。
- 先檢視長者的頭、四肢外觀，若有傷口可先簡單包紮。
- 若長者狀況嚴重，有昏迷不醒、大量出血、骨折，應立刻撥打 119。



爲了防止老年人跌倒，老年人的衣著也有要注意的地方喔!!

**材質而言：**最好選擇純棉的內褲。但需要提醒的是，純棉內褲雖然吸汗，但是不容易保持乾燥，所以體質較弱或多汗的老年朋友則應注意即時更換。

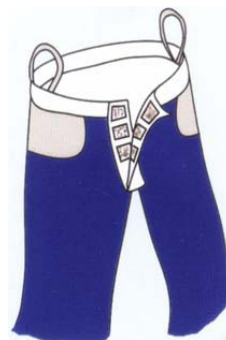
**顏色而言：**女性老年朋友最好不要選擇有顏色或圖案的內褲，以穿著純白色內褲爲宜。因爲，象徵老人病變的白帶如穿著有顏色的內褲時，往往不容易被辨別出來。白帶是許多老年女性朋友易患婦科疾病的早期信號，例如子宮頸癌患者的白帶會呈現混濁，帶紅或者帶黃；患有黴菌性陰道炎的老人，其白帶的顏色會變成黃白色或像水樣。

**款式而言：**寬鬆舒適的平角褲最適合老年人穿著。因爲老年人的血液循環較差，平角褲可以減少大腿或鼠蹊部的束縛和摩擦，有利於血液循環。內褲的褲腰也不宜過緊，老年人的腰圍往往較大，腰部過緊的內褲容易妨礙腹部的血液循環。此外，最好選擇褲腰高於肚臍眼的內褲，老年人一定要注意肚臍部的保暖，否則肚臍受涼後容易誘發腹痛、腹瀉等多種胃腸道疾病。

以下是對健康老年人與需被照顧的老年人的衣著建議:

### 健康老人

- ✓ 鞋子應尺碼適中及具防滑功能。
- ✓ 避免只穿襪子在室內行走。



(圖一)

### 被照顧的老人

被照顧的老人常因動作的限制，造成脫衣困難

所以改善穿脫衣服等生活功能，可以減輕旁人的負擔及重拾老人的自尊與自信

- 布料顏色不要太暗沉
- 質地柔軟吸汗
- 使用穿衣輔具外，也可在衣服上做改良：
  - 1) 上肢功能較差者: 用拉鍊兩側加上環狀布繩，可幫助握力不好或下半身受傷的老人家將褲子拉上。(如圖一)
  - 2) 冰凍肩或肩關節不靈活者: 將側肩、臂及腋下改裝魔術貼，有助老人家穿脫上衣不需勉強舉高上臂。(忌穿套頭衣服)
  - 3) 方便治療或照顧傷口者: 褲腿處裝隱形拉鍊，可隨時打開拉鍊或只套褲子之上半段，方便治療或照顧傷口。褲頭儘量使用魔術貼或選擇寬大的褲管適合方便治療及照顧傷口 (如圖二)



(圖二)