

老人居家安全

曾雯琦

活水團契第一小組



Contents



老人跌倒

家裡哪裡危險？

預防老人跌倒的方法

輔助器具的選擇和使用

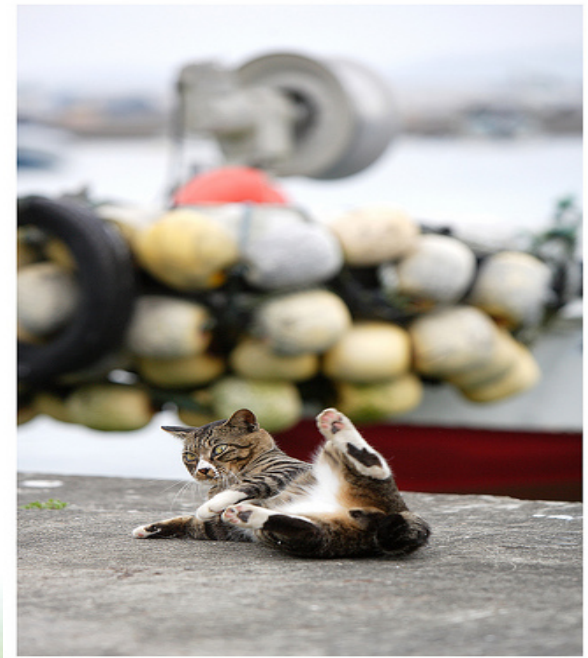
老人跌倒後的處理原則



跌倒



- ❖ 跌倒墜落為**65歲**以上老人事故傷害的**第二大原因**
- ❖ 老人跌倒發生率**10.7—20.1%**



老人跌倒的嚴重性



骨折

關節脫位



韌帶扭傷



中風



死亡

老人跌倒的嚴重性

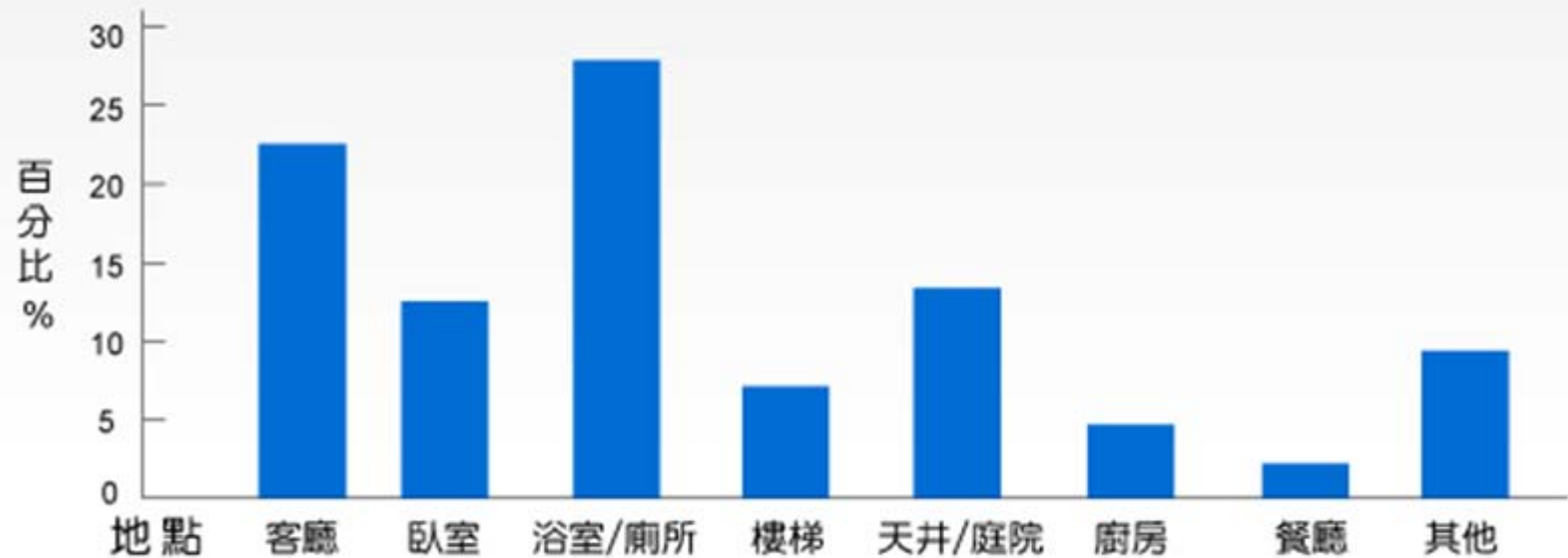


- ❖ 害怕再跌倒
- ❖ 抗拒踏出家門
- ❖ 事事依賴家人
- ❖ 情緒不穩定

在家容易跌倒的地點



2005年長者家中跌倒地點

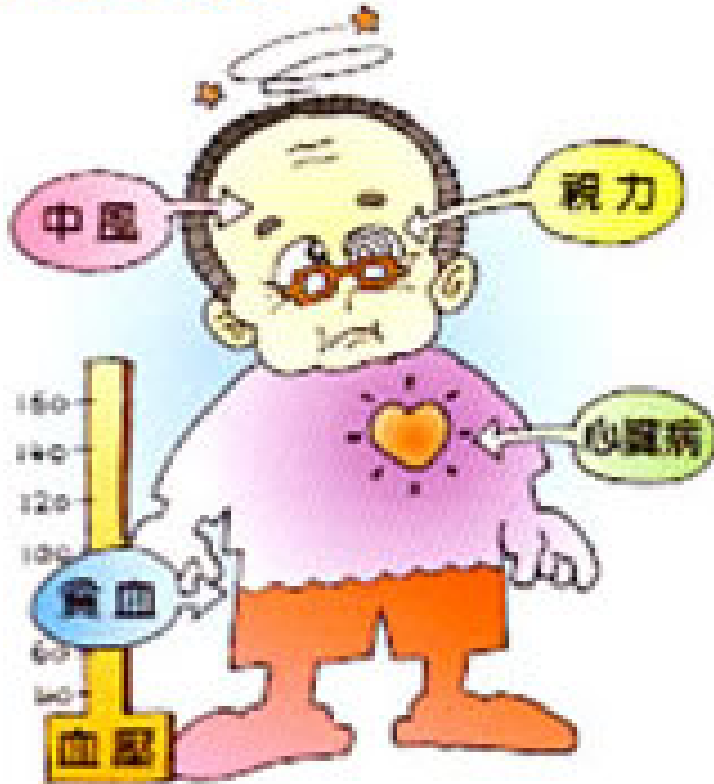


■ 2005年長者家中跌倒地點

導致跌倒的原因



內在因素



外在環境



長者居家生活空間容易出現的問題



- ❖ 地面堅硬光滑
- ❖ 浴室內或臥床邊沒有緊急呼叫裝置
- ❖ 玄關處或廁所馬桶邊沒有扶手

長者居家環境不安全點-浴室與廁所



- ❖ 淋浴地面無防滑墊
- ❖ 電燈開關沒有夜間辨識裝置
- ❖ 水龍頭冷熱分離
- ❖ 熱水器無控溫裝置
- ❖ 浴室無通風口

長者居家環境不安全點-客廳



- ❖ 風扇未加裝防護網
- ❖ 電燈開關沒有夜間辨識
- ❖ 缺少可依靠設備
- ❖ 多項電器共用插座
- ❖ 地面有雜物
- ❖ 家具邊緣尖銳
- ❖ 地毯軟墊未鋪滿整個房間
- ❖ 地面電線散置

長者居家環境不安全點-臥室及書房



- ❖ 地毯未鋪滿整個房間
- ❖ 電燈開關沒有夜間辨識裝置
- ❖ 開關電燈須下床
- ❖ 缺少扶手
- ❖ 用品放置過高或過低
- ❖ 踏墊會滑動

預防老人跌倒的方法



改善環境

運動

視力照護



哪一種方法比較安全？



適當的照明，方便老人可以看清楚

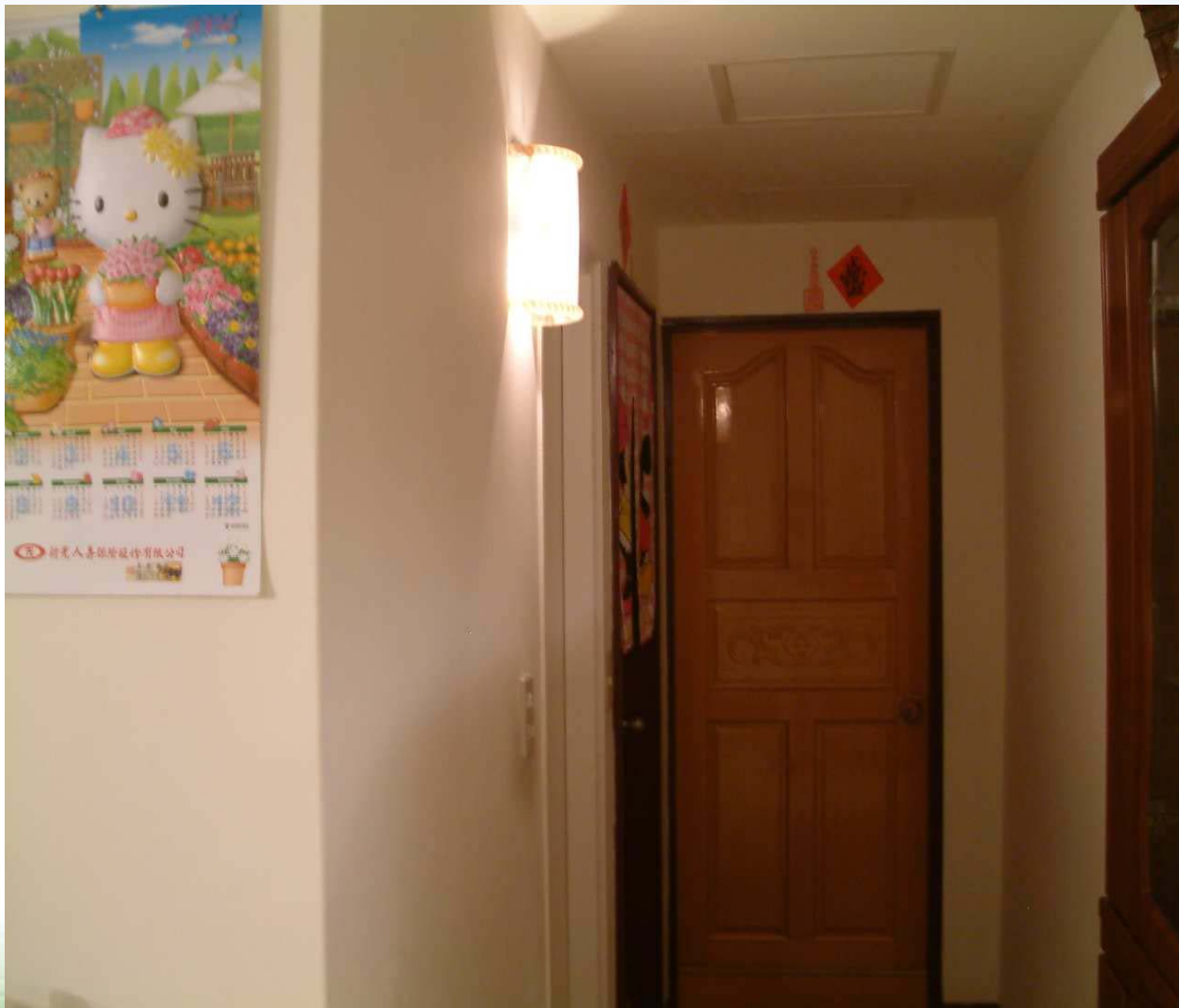


老年人視力保健



- ❖ 平常多吃深綠色植物蔬果
- ❖ 每天生活作息正常、並做規律運動
- ❖ 戒煙及每天限制飲酒量
- ❖ 外出應戴太陽眼鏡、隔離紫外線傷害
- ❖ 養成良好閱讀習慣、勿長時間看電視、打電腦或上網
- ❖ 平常補充綜合維他命、**DHA**、葉黃素等營養素
- ❖ 定期接受眼科檢查，糖尿病、高血壓、高血脂患者更應注意視力的變化

靜空的動線, 走道有150cm, 夜間照明



避免電線及電話線雜放



活動家具不擋路



明顯的標示，不讓長者踩空



在門檻上貼上明亮的貼條或改裝成小斜坡

防滑地板



移除不平的踏墊或將踏墊固定平整



穩固的扶手



貼心的浴室 - 扶手、高度



上下開關式水龍頭

浴缸或淋浴間有防滑墊或防滑椅





提升浴廁安全



- ❖ 靠近臥房
- ❖ 浴室門檻落差不大
- ❖ 用對比的素色區分門內外
- ❖ 地板乾燥
- ❖ 浴缸高度低於膝蓋
- ❖ 感應式浴室小燈



友善的樓梯



合適的家俱



❖ 堅固讓長者容易起身



提升臥房安全



- ❖ 夜燈或床側燈光度足夠提供夜晚行動
- ❖ 從床到浴室的通道能無障礙行動
- ❖ 床的高度合適（膝蓋高度，約**45-50**公分）
- ❖ 床墊邊緣能防止下跌，床墊的質地較硬(坐式支持)
- ❖ 地板不滑，平整無突出
- ❖ 能讓長者從櫥櫃架上拿取物品，不需墊腳尖或用椅子
- ❖ 家具及牆壁有防護設計(如鋪設軟布、轉角處有裝上保護裝置)
- ❖ 床邊放置手電筒與電話

提升廚房安全



- ❖ 能讓長者從櫥櫃架上拿取物品，不需墊腳尖或用椅子
- ❖ 地板是保持乾燥不油膩
- ❖ 廚房流理台的高度不超過**79cm**，深度至少在**61cm**以上
- ❖ 如果要拿較高的東西，腳踏凳的高度適當
- ❖ 照明充足



合身的衣著



- × 太長、太寬的褲子
- × 破的鞋子
- × 防滑不佳的鞋子



選擇適合的鞋子



鞋帶可以穩固的包住腳背

穩固的鞋後緣

止滑墊

廣的鞋跟面積



鞋底厚度足以
隔絕不平坦地面

網狀的鞋底能止滑



避免只穿襪子或平滑的鞋
在光滑或有打蠟的地面行走
(在室內也要穿著防滑的拖鞋)





足部護理，增強足部功能， 減少跌倒的可能性



(1) 檢查足部：

- ❖ 每日至少一次：視力不佳者，可請家人代勞
- ❖ 檢查部位包括：趾甲、趾間及足底，注意足部皮膚顏色、完整性、觸摸表面溫度
- ❖ 檢視有無水泡、雞眼、破皮、潰瘍等

足部護理



(2) 清洗足部：

- ❖ 每日以溫水及中性的肥皂洗腳，以手腕或請別人測試水溫
- ❖ 泡腳不可超過十分鐘
- ❖ 洗完後應以柔軟的乾毛巾擦乾，尤其是趾縫、趾間，並且時常保持乾燥



足部護理



(3) 皮膚的護理

- ❖ 每日洗腳後，先將腳擦乾
- ❖ 可塗乳液或潤滑油，但是勿塗在趾間及趾甲旁
- ❖ 留意防止足部燙傷或刮傷
- ❖ 因為老人的皮膚變薄，應避免使用膠布，以免撕下時不慎傷害皮膚

足部護理



(4)腳趾甲處理：

- ❖ 以指甲刀修剪成直線型，趾甲厚則泡溫水再剪，切勿剪過短
- ❖ 趾甲面勿短於底部甲床，且勿剪入趾甲角
- ❖ 趾甲修剪後，用鈍頭銼刀磨平趾甲面，以避免過於銳利
- ❖ 嵌入性趾甲或硬厚趾甲勿自行處理，應找醫師協助處理



足部護理



(5)襪子方面：

- ❖ 養成穿鞋子時一定要穿襪子的習慣
- ❖ 襪子應以棉質，厚軟，能吸汗的為佳
- ❖ 寬鬆合宜為主，勿穿過緊



足部護理



(6)腳底易長厚繭的處理：

- ❖ 勿用剪刀，於沐浴後用浮石或磨板輕輕去除厚繭
- ❖ 若有雞眼應請外科醫生處理

(7)足底按摩

- ❖ 定時由足趾端向上，按摩腳部，或適當的腿部運動，可促進血液循環



適當的室溫



❖ **29.4-32.2°C**

❖ **不能低於24°C**

- **室溫過低 (12°C 以下) 會影響老人的精神活動性**

用藥與老年跌倒



- ❖ 使用藥物是造成老年病患跌倒的危險因子
 - 使用超過4種以上的藥物
 - 降血壓藥物 (OR 1.24 [1.01-1.50])
 - 利尿劑 (OR 1.07 [1.01-1.14])
 - beta-blockers (OR 1.01 [0.86-1.17])
 - 鎮靜安眠藥物 (OR 1.47 [1.35-1.62])



安全用藥指南



- ❖ 定期就醫
- ❖ 使用四種以上的藥物容易造成暈眩
- ❖ 使用胰島素容易因血糖過低，導致暈厥

- ❖ 預防姿勢性低血壓
 - 先坐穩
 - 站穩、有支撐再走

老年人運動型態



1. 不能增加下肢骨關節的額外負擔
2. 以在平地步行運動為較佳的選擇
3. 可考慮水中運動及健身房使用腳踏車



增強腿力



❖ 運動持續時間：

1. 運動效果會累積，故不必連續運動，可考慮短時間但一天多次的運動方式，如一次**10**分鐘，一天三次，也等於一天**30**分鐘的運動
2. 提高運動強度前，先增加運動持續時間

❖ 運動頻率：一星期至少三次，且須隔日運動

必要時使用手杖、助行器以維持平衡
(依醫療人員提供的建議使用)



© 2010 npt.com

手杖使用的時機



- ❖ 需要改善平衡的時候
- ❖ 需要減緩關節疼痛的時候
- ❖ 減輕發炎或受傷部位的承重力量
- ❖ 對於衰弱的肌肉提供輔助功能
- ❖ 當做探知周遭環境的工具

手杖的種類



- ❖ 一般手杖：輕巧方便，但提供的支撐與平衡作用較少，適用於較慢的步伐
- ❖ 四腳手杖：可以提供不錯的穩定性，但路面不平時反而容易造成搖晃不穩
- ❖ 在與地面接觸的部位必須加上橡膠墊，才能避免打滑



選擇手杖注意事項



- ❖ 本人親自去試用，因為選手杖是要找自己適合的為主
- ❖ 手杖的長度為自己穿上鞋時，雙手自然下垂，握把是在你的手腕的位子
- ❖ 拄手杖時，手要能微彎（呈150度）
- ❖ 握握看、走走看感覺是否適合自己
- ❖ 材質勿太重，避免移動不便



助行器的種類



- ❖ 固定型助行器：使用助行器時必須先往上抬離地面才能向前，因此必須要有足夠的站立平衡感及上肢的力量
- ❖ 帶輪助行器：由於加上輪子，所以行動時摩擦力較小，相對的穩定度也比較低，適用於上肢力量不足者



使用助行器的注意事項



1. 走路時速度要放慢
2. 不適合在室外及上下樓梯時使用
3. 避免穿著容易鬆脫的拖鞋，以免增加絆腳跌倒的危險
4. 選擇乾燥、平坦的路面行走
5. 行進間保持眼睛看著前方，不要盯著自己的腳



選擇輪椅的注意事項



- ❖ 座位高度要配合膝蓋的長度
- ❖ 要有腳踏板並且是容易活動的為佳，因為上下輪椅時，腳踏板要折起來，以免絆倒而跌倒或受傷
- ❖ 靠背要在肩胛骨下的高度
- ❖ 輪椅的輪子大小應約為**20公分**，並且穩固不會晃動

輪椅的使用方法



- ❖ 坐輪椅時一定要靠背而坐，勿坐得太前面，以免重心不穩，整個輪椅翻倒，造成跌倒
- ❖ 上下輪椅時一定要將手煞車拉上，避免輪椅滑動
- ❖ 出門前務必先檢查輪椅的煞車靈不靈，輪胎有沒有氣，操作熟不熟練等，才能安全出門！





老人跌倒後的處理原則



- ❖ 評估患者的意識情況、體溫、脈搏、呼吸、血壓
- ❖ 意識不清者，可能傷及腦部，必須儘快送醫急救
- ❖ 在救護人員抵達之前，注意其呼吸道暢通
 - 拿掉假牙
 - 若有嘔吐現象，可用手帕清除口腔，但切勿硬扳開老人的嘴巴
 - 將臉部朝側面，以免痰或嘔吐物嗆入氣管
- ❖ 如果老人有流血的部分，可用乾淨的紗布直接壓迫傷口止血（切勿使用衛生紙或棉花）
- ❖ 若疑似有骨折的現象，不要輕易搬動，應立即求救或送醫

老人跌倒後的復健



Phase 1

找出跌倒的原因，加以預防

改善家居環境，例如加設扶手

Phase 2

接納跌倒的恐懼感

家人多鼓勵
陪伴老人一同行、運動

Phase 3

儘早復健，避免失能

利用輔助器具協助老人重建步行的信心
加強肌力及耐力訓練



參考資料



行政院衛生署國民健康局(2006)・保密防跌寶典

• 2010年11月4日取自

<http://subweb.health.gov.tw/homesafety/update.pdf>

Thank You !

e-mail: wctzeng@mail.ndmctsgh.edu.tw

phone: (02) 87923311 ext 17359 (O)

(02) 27656069 (H)