

不倒翁

資料提供：聖雅各福群會

護老者資源中心
中西區成人服務部

陳伯伯一向身體健壯，性格開朗，與陳婆婆出雙入對，協助兒子大明打理家中大小事務，他更是陪伴乖孫小明玩耍的老頑童。今年年初，陳伯伯不小心在家中浴室滑倒，此後也發生過好幾次這類意外，雖然每次都有驚無險，但快樂的老頑童開始擔心、憂慮，害怕終有一天跌破了老骨頭……。

漸漸地，陳伯伯只愛躲在梳化或床上，凡事均要陳婆婆照顧，小明更以為爺爺生了病。陳先生夫婦眼見家中的氣氛變得沉重，遂向醫生及社工求助，才得知「老人摔跤」問題不可輕視，是護老者們的一個重要課題。

摔跤的事實

據律敦治醫院老人科資料顯示，有30%65歲以上人士曾有摔跤經驗，當中有接近兩成半的長者因摔跤而受傷，輕微的可能只是皮外傷或流血，嚴重者則導致骨折，甚至最可怕的意外死亡。事實上，老人摔跤在導致老人死亡因素之中排名第7位，教人不容忽視，對需要長期照顧長者的朋友，確實帶來沉重的負擔及憂慮。

導致跌倒的因素

老年人摔跤的原因很多，身為一位護老者，除了要照顧老人家的健康狀況外，家居環境中潛伏的各樣危機也不容忽視。

| 內在因素 | 外在因素 |
|----------|-------------|
| • 視力衰退 | • 地面濕滑、凹凸不平 |
| • 心臟病 | • 燈光幽暗 |
| • 低血壓 | • 缺乏扶手 |
| • 貧血 | • 地氈鬆脫 |
| • 帕金森、中風 | • 放置雜物太多 |

摔跤影響身心

老人一旦不幸跌倒，無論生理或心理均會受影響。生理方面可能導致骨折、關節脫位、韌帶扭傷、中風，甚至死亡。老人遇到以上情況，為安全起見，必須找醫生檢查，護老者亦應提醒長者，不可輕視「扭傷」的現象。

老人摔跤固然令身體受傷，對心理的影響亦不容忽視。一般來說，老人跌倒受傷越嚴重，對心理影響則越大。以下是一些常見的影響及解決方法的建議：

1. 害怕再跌倒

跌倒後在醫治及康復期間的苦楚對老人造成心理上的陰影，老人會害怕再跌



倒，對步行失去信心。家人應多作鼓勵、安慰、陪伴老人一同步行、運動。請教物理或職業治療師的意見，學習如何協助老人多作運動。

2. 抗拒踏出家門

老人不敢出街，生活圈子縮小，慢慢變得退縮，失去區內老友，令生活習慣完全改變。建議家人可利用輔行架、手叉及防滑鞋，協助老人重建步行信心，並聯絡老人的好友到訪，一同往公園或飲茶。

3. 事事依賴家人

老人覺得自己「唔掂」、「冇用」，事事依賴家人協助，慢慢造成慣性依賴，即使自己有足夠能力也要他人協助。嘗試改善家居環境，例如加設扶手、拾物器，家人不要「過份」呵護備至，在安全情況下讓長者自己嘗試，可令他重拾信心。家人要有耐性讓他自己完成，事事協助只會令他更加依賴。

4. 情緒不穩定

老人對自己不能步行或緩慢的康復進度感到不安及無助，會將情緒發洩在自己或家人身上，令彼此關係不和，而長時間情緒低落亦令老人容易患上抑鬱症。家

人要明白及接納長者情緒不穩定是正常的事，多聆聽、多傾談，有助老人將情緒宣洩出來，倘若情況嚴重，應主動尋求社工或心理醫生協助。

護老者須有心理準備，長者未必可以康復，需家人長期照顧；復康進度亦十分緩慢，難以恢復跌倒前的狀態。故此，護老者應主動尋找協助，以減輕因照顧老人而帶來的種種壓力，做個精明的護老者。

尋找護老幫手

目前本港有幾間醫院設有長者摔跌預防治療中心，不過申請人需經政府專科及普通科醫生轉介，包括：

- 油麻地老人科日間醫院
- 牛頭角老人科日間醫院
- 沙田醫院
- 屯門老人科日間醫院

此外，聖雅各福群會的護老者資源中心亦提供各類護老服務，包括復康用具租借、日間暫托、心理衛生輔導、家居照顧等，以「一站式」的方式為有需要者解決問題。詳情請電 2805 1250 或 2573 3599。

為家中設置安全網

要預防老人在家中跌倒，應從注意家居安全做起，身為護老者，絕對責無旁貸。

| 陷阱 | 醒目貼士 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 燈光不足，加上老人視力衰弱，容易產生碰撞，引致摔跌。 | <ul style="list-style-type: none"> • 光線充足 • 裝置牆腳燈、壁燈 • 床邊加「床頭燈」 • 洗手間或廚房盡可能不關燈 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 門檻過高，容易拌跌。 | <ul style="list-style-type: none"> • 避免使用門檻，如必要應加上鮮艷顏色 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 地濕或地面過滑，導致老人滑倒。 | <ul style="list-style-type: none"> • 地面保持乾爽 • 注意廚房油漬，定時清理 • 洗手間及浴缸加防滑膠墊 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 電話擺放的位置不方便，如老人不慎在家中跌倒，不能第一時間通知他人。 | <ul style="list-style-type: none"> • 如老人身體較弱，宜為老人安裝求救鐘，給老人在家中隨身攜帶。 • 電話要設在容易接觸之處，或安裝分機在廚房。 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 破舊摺椅容易使老人跌倒。 | <ul style="list-style-type: none"> • 老人宜坐在有扶手及有穩固椅腳的椅子，可加防滑膠塞在椅腳上。 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 老人須站高取日常物品，容易跌倒。 | <ul style="list-style-type: none"> • 把常用的物品存放在易取的地方 • 最理想的存放高度在老人的頸至盤骨之間。 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 廁所的高度過矮，與老人不配合，起立有困難。 | <ul style="list-style-type: none"> • 廁所旁裝上穩固扶手或加厚的廁板，但位置及款式必須正確，可向職業治療師查詢。 • 如晚上如廁頻密，又行動不便，可考慮使用尿壺。 |