



(詳見目錄)，  
觀賞衛生福利部國民健康署—老人防跌



## 防跌做得好，老年生活少煩惱

# 善用防跌策略與輔具

文 / 張玉櫻

根據國民健康署2013年國民健康訪問調查，每6名長輩，就有1人發生跌倒事件，每100位長者，便有8人因跌傷就醫，當長輩跌倒，很容易面臨頭部受傷、關節脫臼與骨折等風險，嚴重跌倒甚至可能導致臥床、死亡。長輩跌倒往往非單一因素造成，積極找尋原因且予以改善，方能避免再次跌倒。

一位年約70歲女性長輩，曾因退化性關節炎接受人工膝關節置換術，一次出外旅遊，因為沒坐穩，竟從長椅上摔倒在地，臉部摩擦地面，所幸沒有釀成重大傷害，由此可見，跌倒危機隨時可能發生。

聽聞長輩跌倒，多數民眾首先浮現的念頭是「意外」或「不小心」，花蓮慈濟醫院家庭醫學科主治醫師暨緩和醫療科主任謝至鏗指出，諸多因

素皆可能增加長輩跌倒風險，跌倒常暗示長輩身體、健康促進方式或周遭環境可能需要做整體檢討與進行通盤性調整。

## 跌倒事件 隱含多種因素

謝至鏗進一步闡釋，疾病因素如失智、帕金森氏症、曾受傷、尿失禁、低血壓、貧血、頭暈等，或運動量不足、步態不穩、平衡感不佳、視力與聽力衰退、肌力低落、使用安眠藥或某些藥物、營養不良與環境等原因，都容易造成跌倒，許多風險因子相加，跌倒機率便持續攀升，部分長輩缺乏維生素D與鈣質等營養素，一跌倒便骨折、受傷，預後令人憂心。

國立臺灣大學醫學院附設醫院物理治療中心主任曹昭懿也觀察到，下肢肌力與髖關節、膝關節、踝關節健康皆與長輩跌倒風險有關聯；像踝關節扭傷、韌帶受傷，本體感覺也會產生變化，上下樓梯便容易誤判階梯高度而絆倒；曾中風的病友亦是如此，當一個人曾中風，腳可能無法抬高，或者腳板無法行動自如，常拖著地走路，如此也容易引發跌倒意外。

如何判斷年長者跌倒風險高低？當醫師、物理治療師等醫事人員評估長輩跌倒風險，常透過「坐站起走測試」觀察長輩肌力、平衡感、步態與活動狀態，以初步了解未來長輩跌倒、失能機率，之後視情況安排其他檢查，深入瞭解其中原因。謝至鏗表示，長輩跌倒，背後隱含錯綜複雜因素，因此評估需鉅細靡遺，將年長者體能與疾病病程、用藥、環境等所有可能性納入，方能根據不同原因擬定個人化防跌策略。

防跌工作之所以重要，原因在於，長輩一旦跌倒，極易造成臥床、行動不便等嚴重後遺症，或導致活動量大減，甚或部分長輩因擔心再度跌倒而畏懼出門或不再運動，長輩鎮日待在家中、床上，肌力流失加快，更易面臨跌倒威脅，形成惡性循環，長期下來，身體機能便如江河日下，一日不如一日。

## 防跌之道 隱藏在每個細節

在2018年11月衛生福利部國民健康署（以下簡稱健康署）出版的《長者防跌妙招》最新版本中明列預防跌倒之道，包括「定期練習肌力、柔軟度

### 「坐站起走測試」(Timed Up and Go test, TUG)

謝至鏗表示，在跌倒風險評估中，「坐站起走測試」是很重要的指標。



#### ▼ 評估方法



1. 請長輩坐於椅子。
2. 請長輩由坐到站，走3公尺後轉身走回，總共走6公尺。
3. 評估人員計算所花時間。

\* 測試時需有專業評估人員在旁協助，以免發生危險。

#### ▼ 評估結果

- ◎10秒內完成：預測一年內之日常生活功能趨於穩定，較無失能風險。
- ◎15秒內完成：大致上算正常。
- ◎20秒以上完成：可能有活動上的障礙，需轉介相關專科醫師進行進一步評估。



和身體平衡」、「時時注意居住環境的安全」、「選擇合適的鞋子及輔具」與「看醫生時，將正在吃的藥的藥單或藥袋帶去給醫生看」等。

長者防跌策略多半環環相扣，謝至鏗以尿失禁為例指出，國外研究證實，老人有尿失禁，確實可能增加跌倒風險，有尿失禁困擾的老人，多伴隨盆底腔肌力不足，下肢肌力連帶受影響，常趕著如廁，較易發生跌倒，因此對尿失禁族群，防跌策略不僅在減輕尿失禁症狀，也需提升下肢肌力，如廁與居家環境也要多加留意，才能全方位減少老人跌倒傷害。

曹昭懿則根據家中環境因素進行分析，她解釋，浴室與廚房皆隱藏許多危機，以廚房而言，只要一滴油滴至地上，便可能釀成跌倒危機，浴室常處於濕滑狀態，亦是危機四伏。另外，家中有幼兒或兒童者，玩具沒收好，散置於地板，長輩踩到，很容易失去平衡、跌倒受傷。

健康署提醒，長輩平時居家動線，需減少雜物、家具、電線等障礙物置放其中，應保持動線淨

空，家具尖銳處也要加上防撞條或泡綿。至於居家地板，亦要維持乾燥與防滑，長者臥室可考慮採用木質地板，或鋪設防跌軟墊，避免跌倒受傷。浴廁可設止滑墊，也可考慮在馬桶、浴缸旁加裝扶手，門檻前也需設止滑腳踏墊，並考慮在浴室擺放洗澡椅。

長輩進行居家活動時，應維持適當照明，可在床邊設置夜燈，至廁所通道，也可設夜間壁燈，並準備緊急備用照明，同時要注意電燈開關處之識別亮度。

## 社區防跌宣導 面向多元

由於長輩跌倒與許多因素環環相扣，進行社區防跌宣導，也需顧及這些因素。謝至鏗表示，長輩防跌推動策略常與健康飲食、運動課程、用藥安全、慢性病預防、心理健康、健康篩檢與血壓量測等社區活動結合，便是因為這些議題與跌倒事件息息相關，尤其部分長輩對環境畏縮，不願出門活動，藉由社區資源、關懷據點服務，可鼓勵長輩養成運動習慣，並有效訓練肌力。



### 長者自己跌倒

- 保持冷靜，不要亂動，同時檢查傷勢並大聲呼救
- 若受傷部位腫起來或有劇烈疼痛，可能已發生骨折，應靜候救援
- 附近無人可提供幫助時，不要直接站起，應以在地上滑動的方式，到最近的電話求救

## 跌倒時該怎麼處理呢？

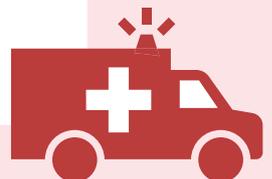


### 發現長者跌倒

- 不要慌張，也不要急著將長者拉起，可能會造成傷勢加重
- 檢查跌倒長者的意識狀況，以及受傷或出血等狀況
- 若發現長者有意識不清或大量出血情形，應儘快叫救護車並送醫急救



了解更多資訊  
長者防跌  
妙招手冊



不少國內外研究顯示，長輩運動、進行下肢核心肌肉群訓練，對防跌確有成效，如太極拳、瑜珈，都有助增加平衡感，預防跌倒事件。謝至鏗曾分析社區關懷據點運動課程，在運動課程開班前後請長輩接受測試，結果發現，長輩參與運動課程後，不僅肌力明顯提升，人際關係亦大幅改善。

## 正確使用輔具 減少跌倒風險

輔具的運用亦是防跌策略重要一環。衛生福利部社會及家庭署多功能輔具資源整合推廣中心主任李淑貞表示，長輩跌倒分內、外因素，像年長者常出現的肌少症，便屬於內在因素，目前有輔具可幫助運動復能，或加強肌力訓練，視力、聽力不佳的長輩，也有相關輔具可供使用，幫助解決內在因素的不足。環境則屬外在因素，透過輔具設置，也可打造防跌居家環境，像適合的照明、環境顏色的對比，抑或處理高低差障礙，都需評估和視個人與家庭需求進行規劃；這部分政府針對失能老人和身心障礙者都有提供專業評估服務。

有些長輩習慣以雨傘代替手杖，對此李淑貞提醒，雨傘的支持力量不足，以雨傘做手杖，安全性有待商榷。手杖若為非木質手杖，分為一般商品與醫療器材手杖；一般商品之非木質手杖，須經過經濟部標準檢驗局檢驗合格，購買時也要認明「商品檢驗標識」，使用時需依說明書正確使用，而醫療器材手杖則需要有「醫療器材許可證」，民眾使用較有保障。

目前全國每一縣市皆有縣市政府設置的輔具資源中心，長輩或民眾欲選購輔具，可多方了解，並接受專業評估，民眾上衛生福利部社會及家

## — 輔具中心提供什麼服務呢？ —

1. 輔具諮詢及轉介
2. 輔具評估：針對輔具需求者，進行輔具評估建議
3. 輔具維修：簡易保養、維修服務
4. 二手輔具租借
5. 二手輔具回收
6. 其他與輔具相關之事宜



輔具資源入口網

庭署「輔具資源入口網」，便可獲得全國縣市政府設置的輔具資源中心相關資訊。這些政府設置的輔具資源中心配置輔具評估人員、社工、維修技師等專業人力，為民眾提供一站式全方位專業服務！

## 運用資源 遠離跌倒夢魘

此外，健康署也在網路推出「高齡者健康操」與「銀髮族防跌健身操」等影音內容，長輩在家中也能養成運動習慣，當養成規律運動習慣，肌力獲得提升，不僅生活品質好轉，也有助遠離跌倒夢魘。 

### 特別誌謝

花蓮慈濟醫院家庭醫學科主治醫師  
暨緩和醫療科主任 謝至鏗  
國立臺灣大學醫學院附設醫院  
物理治療中心主任 曹昭懿  
衛生福利部社會及家庭署  
多功能輔具資源整合推廣中心主任 李淑貞