

## 長者外出防跌錦囊

隨著年齡的增長，長者的生理和認知能力都會出現變化，增加他們發生意外的機會。根據 2018 年衛生署非故意損傷 (即意外) 統計調查顯示，在長者損傷事件中，接近四分之三的主要成因是跌倒，其次是扭傷、撞傷和利器致傷。而在本地另一項研究顯示，在長者跌倒的意外中，有超過一半是在外出時發生的。因此，長者在保持活躍的同時，要採取以下額外的防跌措施，減低在外出時受傷的機會：

### **1. 時刻保持警惕和注意周圍環境**

- ★ 長者應避免行走不平坦或有高低落差的地面，例如損毀的地磚、渠蓋和視障人士引路徑，以免絆倒；
- ★ 不要行近有「小心地滑」標誌的範圍，因潮濕或滑溜的地面亦會增加跌倒的風險；
- ★ 步行和轉移時，動作宜慢不宜快，特別是轉彎時可減慢速度；
- ★ 研究顯示，缺乏照明是長者外出跌倒的主要因素之一。所以長者在晚上出行時，應避免光線不佳或照明不足的區域。此外，如有需要，請配戴合適的眼鏡和助聽器，幫助更好地接收影像和聲音，如汽車的响號、「不准進入」的標誌等，避免意外。

## 2. 量力而為，不要高估自身的能力

- ★ 長者外出時應盡量乘搭電梯或升降機，避免行樓梯，以節省體力；
- ★ 只攜帶必要的物品，避免攜帶重的手袋或購物袋。購物時可使用手拉車，減輕您的身體負擔；
- ★ 避免雙手同時拿著東西，因會影響平衡，增加跌倒的風險；
- ★ 上落梯級、使用扶手電梯時應緊握扶手；
- ★ 避免同時間處理多件事情或倉促行事，如邊走路邊看商店櫥窗或使用手提電話。

## 3. 穿著合適的鞋子及衣服

- ★ 穿著合適的鞋子對於預防跌倒非常重要。外國研究顯示，穿著不合適的鞋是導致跌倒的主要風險因素之一。長者應穿著合適尺寸、舒適和鞋底有防滑坑紋的鞋，並確保鞋帶綁好，亦要定時檢查和更換已經破舊或磨蝕的鞋；避免穿著高跟鞋、涼鞋或拖鞋；
- ★ 如長者患有拇趾外翻、扁平足等足病，應尋求專業人士評估，有需要時，使用矯形器或鞋墊；
- ★ 衣服要舒適及稱身，避免穿太長或太寬鬆的衣服，以免絆倒。

#### 4. 提前計劃和準備

- ★ 長者外出前，應預留足夠的時間作準備，避免因太匆忙而遺漏重要物品，如藥物和已充電的手機作緊急時使用；
- ★ 外出途中亦應加插休息時間，避免一天去多個地方，以防因體力透支而跌倒。如感到疲倦或頭暈，不要勉強繼續行程，請停下來休息，找一張椅子坐下，休息片刻；
- ★ 去不熟悉環境時，長者要加倍小心，亦應盡量避免到人多擠迫地方。

#### 5. 保持活躍

- ★ 保持活躍和養成運動的習慣可以幫助改善平衡和協調能力，從而減低跌倒的風險；
- ★ 長者應每星期進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，如急步行、踏單車、乒乓球、游泳等；
- ★ 另外，亦應每星期於三天或以上做中等或以上強度有助改善平衡的活動及相關的強化肌肉體能活動。研究顯示運動如太極或瑜伽等可以幫助改善平衡和靈活性。

## 6. 使用助行器具

- ★ 如長者步履不穩或行走困難，應尋求專業人士評估並使用合適助行器具，如柺杖、助行架或輪椅。這些器具可以提供穩定的支撐，減低跌倒的風險；
- ★ 長者和護老者亦應定時檢查助行器，如柺杖底部的膠塞有否被磨蝕、輪椅的輪鎖是否運作良好等。

## 7. 安全使用公共交通工具和道路安全

- ★ 安全使用公共交通工具非常重要。上落巴士或小巴時，長者要握住扶手以支撐身體，車輛行駛時亦應時刻握住扶手；
- ★ 等待公共交通工具或橫過馬路時要注意周圍環境，避免站得太靠近月台或馬路的邊緣，亦切勿追車以免跌倒；過馬路時，必須使用行人天橋、隧道或斑馬線，待綠色人像燈亮起和車輛停下後才橫過。

## 8. 奉行健康生活模式

- ★ 健康的生活模式可延緩年齡增長所致的功能衰退和疾病的出現，從而減低跌倒的風險。例如均衡飲食、多吃有益健康的食物、切勿飲酒和吸煙及依照醫生指示服藥以控制長期的病患。

## 9. 保持聯繫

- ★ 與家人、朋友和照顧者保持聯繫可以為外出提供安全保障。讓家人知道您的行程，何時計劃返回。前往偏遠地方如遠足時切勿獨行，亦要攜帶充滿電的手機並將緊急聯繫人加入手機；
- ★ 現在有些智能手錶可以在偵測到跌倒後自動通知急救服務和家人。此外，長者可考慮使用為長者設計的手機方便聯繫家人或在有需要時求助。這類手機有比較大的字體，較大的響聲和較易按的按鈕，同時亦有 SOS 鍵功能，可在緊急情況下，簡單快捷地通知家人或急救人員自己所在的位置。詳情可向電訊商或相關服務機構查詢。

### 總結：

以上的建議可減低跌倒和發生意外的風險，確保長者出入平安。切記時刻關注自己的身體狀況，量力而為，就可以放心享受愉快的外出時光。如經常跌倒，應及早向家庭醫生尋求評估和建議以改善跌倒和受傷的風險因素。