

人隨著年齡增長，骨骼便會變得脆弱，即使輕輕一摔，也可能導致骨折，尤其是年長者及骨質疏鬆症的人。所以為了降低骨折的機會，預防跌倒是必須的，請大家要注意以下的居家照護事項：



1. 衣服鞋襪

- 勿只穿著襪子行走。
- 鞋子尺碼要適中及有防滑功能。
- 褲子不可過長，避免太長或太寬大。



2. 注意活動

- 避免到路面不平及濕滑的地方。
- 走路勿太急太快，務必要有人陪伴。
- 切勿手提太重的物品，需要時緊握扶手。



3. 居家環境

- 光線充足。
- 長者避免坐摺疊椅及太軟的墊子。
- 床舖、馬桶或浴缸高度要適中，應使用具有防滑的腳踏墊。
- 必要時設置扶手設備。
- 日常用品放於容易取得地方。
- 浴缸底部要放防滑膠墊。
- 清除走道雜物。
- 地面保持乾燥。



4. 運動

例如太極拳，可強化骨骼，並促進腰部腿部力量及協調性。



5. 注意藥物的副作用

- 注意降血壓藥、降血糖藥、利尿劑、鎮靜安眠藥等使用狀況。
- 用藥後，若發生昏昏欲睡、頭暈、身體軟弱無力、視力模糊等症狀，請勿開車或操作危險機械。



5. 其他

- 不應使用雨傘輔助步行。
- 切勿使用有輪子的椅子協助行走。
- 視力衰退則應配戴眼鏡或求醫。
- 使用合宜輔具，如底部平穩之手杖。
- 若聽覺、身體機能、平衡力、認知能力減退，則應儘早求醫。

