

## 巴友安心生活的 7 個防跌小撇步

# 家中小細節 防跌大學問

從居家環境著手，  
排除危險因素，增加安全設施，  
便可大幅減低跌倒的風險。

文／楊文傑 臺大醫院巴金森中心物理治療師

巴金森病友常因為肢體僵硬或平衡感不佳，導致步態不穩而容易跌倒，甚至造成骨折或頭部外傷。因此，如何檢視、避免居家環境中導致跌倒的潛在因素，讓巴友能夠安心無憂的生活，可說是巴病照護上的重要課題。

### 跌倒的內外成因

跌倒是造成一般年長者意外傷害的常見原因，而相較於健康年長者，巴友因為動作協調與平衡功能的異常，更容易發生意外。

跌倒的原因可以分為內在因素與外在因素。內在因素係指與身體功能有關的跌倒原因，例如：走路小碎步、凝凍步態、姿勢性低血壓造成的頭暈目眩等。外在因素則是指與環境或器材有關的跌倒原因，例如：地面濕滑、走道太昏暗、矮階或門檻等。跌倒常因為內外因素的交互影響而發生，例如：因為半夜尿意想

上廁所（內因）而起身，在昏暗的走廊上（外因）因為小碎步（內因）踢到廁所門檻（外因）導致跌倒。

導致巴友仆跌的內在因素多與巴金森病造成的平衡與協調功能異常有關，有賴與醫師密切配合方能進步，但外在因素只要著手改善，就能有立竿見影的效果。因此，要避免跌倒意外的發生，就應該從改善環境中潛藏的危險因素著手。

年長者的跌倒大部分發生在家中，巴金森病友亦然。一來是因為待在家中的時間長，再來因為家中常有家具物品堆放，不像室外寬敞。此外，在家中警戒心較低，也較容易疏忽危險。

以下提供病友及家屬7個預防居家跌倒的技巧，相信對於改善居家環境、預防跌倒有很大的幫助。

## 7個預防居家跌倒的方法

### 1. 穩定且有扶手的家具和椅子

坐站轉位（從靜態的坐姿起立）是許多「資深」巴友感到辛苦的动作。有扶手的椅子可以讓病友在坐站轉位過程中，以雙手協助身體維持平衡，使動作較為輕鬆穩定。此外，應避免選用鬆軟的沙發、無靠背或過矮的板凳，以及椅腳有滑輪或者會轉動的椅子。有些巴友則是從床上起身下床時較容易跌倒，此時也可藉由床邊助起架的協助，先起身並保持平衡，再慢慢跨步。



床邊助起架



有扶手背靠的椅子



鬆軟的沙發



矮凳

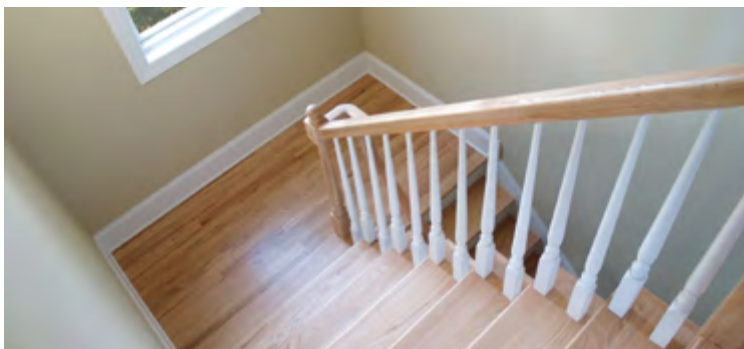


滑動的椅子

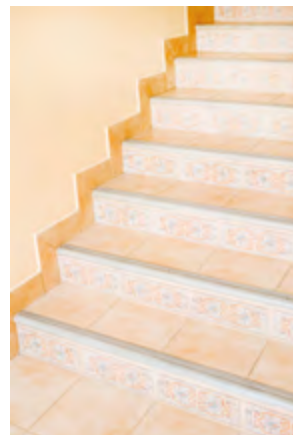


### 2. 樓梯扶手與飾條

樓梯加裝牢固的扶手，並且在階梯前緣加貼醒目的防滑飾條。



樓梯需有牢固的扶手，並加裝止滑條



### 3. 廁所防滑與馬桶扶手

廁所地面應保持乾燥，並鋪設防滑墊或防滑飾條。洗澡時應改採坐姿洗浴，不建議以站姿淋浴或進出浴缸。此外，馬桶週邊應加設扶手以利坐站轉位，如果不便進行空間改造（如：在外租屋），可利用助行器充當扶手。



馬桶助起架

### 4. 無線子母電話機

使用有子母機的無線室內電話，將子機放在常用的地方，以避免因為急著接聽電話而跌倒。



無線子母機電話

### 5. 止滑鞋襪

赤腳走在居家光滑的地面會增加跌倒的危險，因此應穿著室內鞋。但沒有包覆腳跟的拖鞋因為容易脫落反而不安全，故建議穿著魔鬼氈鞋扣、膠底的輕便包鞋或涼鞋。若天氣冷在室內鞋中加穿襪子，應選擇有足底止滑設計的產品。



可黏式室內鞋



可黏式涼鞋



足底止滑襪（仍建議穿鞋）



赤腳



拖鞋

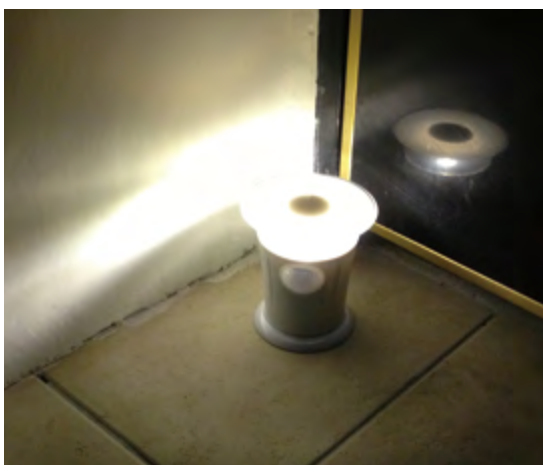


夾腳拖

## 6. 使用小夜燈

在夜間經常活動的走道或轉角處設置小夜燈。

現在市面上有不少人體感應自動開關的夜燈，省電又安全，售價也不高。有些夜燈甚至有光控自動開關，環境光線夠亮時不必關閉也不會因為有人經過而點亮，十分方便環保。



自動感應開關的小夜燈，兼具安全與省電的功能。

## 7. 攜物助步車

平衡功能不佳的巴友若常須攜物行走（例如：端菜、倒茶），在室內可搭配輕巧的助步車。



行動不便的巴友，可藉由助步車幫助攜物。

## 環境變安全 活動才安心

跌倒的風險及其可能造成的傷害，往往會讓巴友們產生心理壓力，因而減少活動。但減少活動不僅無助病況，甚至會因為人際互動變少而產生憂鬱等問題。因此，家中若有巴金森病友，不妨參考台北市衛生局安全社區網的「居家安全評估表」（<http://taipei-safe-communities.health.gov.tw>），自行察覺居家環境中潛藏的跌倒風險，配合以上7招的環境改良，便能大幅減少跌倒的機會，打造暢行無礙的安心空間。

安全議題	評估項目	評估結果
1-1	居家環境有障礙物嗎？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-2	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-3	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-4	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-5	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-6	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-7	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-8	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-9	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-10	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-11	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否
1-12	居家環境是否有障礙物導致跌倒或受傷？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否