

老人痴呆症患者 預防跌倒

簡介

長者跌倒是一個頗為普遍的問題，因為認知能力的缺損，患有痴呆症的長者比一般長者更容易跌倒。跌倒後，輕者會引致長者受傷骨折，嚴重者會傷及腦部，造成中風及癱瘓，甚至引致死亡。所以懇請大家不容忽視。在本小冊子內，我們將為大家探討患者痴呆症的長者跌倒的成因及建議一些預防方法。

有關痴呆症

痴呆症是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱。患者的記憶力及其他認知功能（如學習、理解、語言運用、方向感及判斷力等）會逐漸失去。而痴呆症常見的症狀有以下幾方面：

思維方面：痴呆症的患者常伴有記憶力、判斷能力、思考能力衰退或喪失。他們可能自己不能處理日常事務，失去自我照顧能力。再者因為判斷能力、思考能力的衰退和沒有方向感，令患者容易跌倒。

精神方面：痴呆症的患者可能出現妄想、幻覺等徵狀。有些患者更有憂鬱、情緒不穩、睡眠障礙等問題，容易引致精神錯亂。

行為方面：痴呆症的患者常有躁動不安、遊走、夜行、日夜顛倒等問題。嚴重的時候還會有騷擾性或攻擊性的行為等。

痴呆症患者跌倒的主要成因

1. 腦部退化而造成的肌肉痙攣，減低活動及平衡能力，增加跌倒的機會；
2. 認知能力降低，而減低對周圍環境的警覺性和判斷力，容易迷失方向，增加跌倒的機會；
3. 視力有問題或有眼疾；
4. 穿著不合身的衣物和鞋；
5. 精神科藥物的副作用，如：
 - 姿位性低血壓
 - 身體僵硬而造成活動困難
 - 嗜睡

6. 環境因素如：

- 潛伏於家居的危險
- 潛伏於室外地方的危險

預防跌倒應注意的事項

1. 適當的物理治療，如平衡運動、舒展運動及肌力鍛練運動，能增加長者的平衡及活動能力，減低跌倒的機會。
 2. 選用適當的助行器具，能協助增加長者的活動能力，如需要選擇，可向物理治療師查詢。
 3. 為長者安排有規律的生活日程以減輕混亂情況。
 4. 協助長者參與有意義的活動減少遊走的傾向。
 5. 夜間可使用夜明燈來拍引長者上洗手間的路線；若長者夜間起床有跌倒危險，可考慮使用離床警報器。
 6. 配戴合適的眼鏡或尋求醫生治療根治視力的問題。而指示牌應清晰及用較大的字體，讓長者容易看見。本園網頁(www.jccpahk.com)提供相關指示牌，可供免費下載。
 7. 穿著稱身的衣物、舒適及防滑的鞋，不要穿過長的褲，應盡量避免穿著拖鞋。
 8. 密切留意藥物對痴呆症患者的副作用：
 - **姿位性低血壓**
如長者在轉移身體位置時，特別由坐至企容易感到頭暈，應提醒長者做轉移動作時要緩慢，以避免因頭暈而跌倒。
 - **身體僵硬**
身體僵硬會大大減低平衡能力，容易跌倒。若有這情況出現，應告知醫生，從藥物上幫助病人，並參照物理治療師教導的舒展運動，保持關節的活動能力。
 - **嗜睡**
痴呆症患者在嗜睡的情況下，集中力和對環境的判斷力是很低的，這時候是最容易跌倒，家人應對患者多加留意。若嗜睡情況嚴重，應告知醫生。
9. 環境
- 光線要充足。
 - 使用防滑不反光地板，濺濕了的地面要立刻抹乾。
 - 避免使用地墊，如必需的話，應使用有防滑底的設計。
 - 地板和傢俬顏色的對比要強烈。

- 室內盡量少用門檻，其高度最好低於一英寸，顏色亦要與地板不同。
 - 浴室要整潔乾爽，坐廁高度適中，如需要應加設扶手。
 - 樓梯間要有足夠光線及扶手，可用鮮明顏色防滑膠貼突顯每一階梯的邊緣。
 - 傢俬的選擇要適當，沒有尖角，傢俬應穩固而不易給長者推倒。
 - 床和凳的高度要適合。
 - 擺設與傢俱要固定位置，因患者在熟悉的環境較為適應。
 - 電線及電話線不要橫放在地上。
 - 家居用品要放在容易拿取的地方，避免長者攀爬取物。
 - 上街時，要留意街上行走的小朋友、行人、跑步者及踏單車的人士，以免推倒長者等。
10. 據研究顯示，痴呆症的長者較易形成骨質疏鬆症。骨質疏鬆症往往會增加跌倒帶來骨折的機會。本港每天平均有十個長者因患骨質疏鬆而引股骨骨折而入院。故應向家庭醫生查詢，定期作骨質密度檢查。

如對本小冊子有任何疑問，請向本園物理治療師查詢。