



媒體報導

日期： 2010年12月4日(星期六)

資料來源： 東方日報 - A10 港聞

標題： 雜物遍屋 長者跌倒元兇



即時電視新聞 on tv tv.on.cc 東方電視 TV.O.N.V.

雜物遍屋 長者跌倒元兇

【本報訊】不少老人家患有骨質疏鬆及視力下降，加上家居安全意識較低，很容易會失足跌倒。調查發現，有兩成二受訪長者在過去一年曾經跌倒，當中主要原因是家中雜物太多及扶手不足等。有醫生指，長者要預防跌倒受傷，最好每天做運動保持平衡力。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心高級服務經理黃麗鳴表示，中心最近曾安排職業治療師及安全大使，上門為一百名長者進行家居安全評估，結果發現，有兩成二長者於過去一年曾經跌倒，當中六成四曾跌倒一次、三成六人跌倒兩次或以上。

黃麗鳴稱，在評估過程中發現長者家居有十大危機（見

表），不少長者在煮食爐旁及家中放置大量雜物，很容易引發火警或絆倒，而且洗手間地面濕滑，亦令長者容易滑倒。

太極十式抗退化

除了環境因素外，不少長者患有骨質疏鬆或視力及體力下降，很容易跌倒，因此中心為長者改善家居設施外，亦安排職業治療師訓練安全大使，掌握太極不倒翁十式及鬆弛技巧，再由他們向長者展示。

觀塘健康城市督導委員會主席謝俊仁醫生指，長者跌倒通常是失平衡或被物件絆倒，如能夠每天運動保持良好平衡力及體魄，可減少意外發生。

八十六歲的梁伯伯原本患有一千八百度近視及白內障，家中雜物較多，曾試過被物件絆腳，幸平日與太太有行山及做運動習慣，故沒跌倒受傷。早前他已為雙眼動手術，並執拾好家居，望可減少意外。

長者十大家居危機

1. 在近煮食爐位置鋪設報紙和膠袋等物料
2. 不常以穩固家具作支撐
3. 沒有使用防滑地氈
4. 獨自攀高取物
5. 不習慣將常用物品置於伸手易取的地方
6. 廚房置太多易燃物品
7. 沒有綑好電線
8. 洗手間地面濕滑
9. 環境不整潔
10. 光線不足

資料來源：
基督教家庭服務中心



梁伯伯曾經在家中被雜物絆腳險些跌倒。他昨重演險些跌倒經過。

