

# 防跌小貼士

帕金森症患者在行動上會出現的徵狀包括僵硬、四肢顫動及開步困難等，令行動不便，而且亦因為身體轉動緩慢，容易失去平衡，引致容易跌倒受傷。很多時候，因為跌倒意外增多，患者會減少外出來避免跌倒受傷。但是，在家裡又是否可以完全避免跌倒呢？相信大家一定會搖搖頭說：「不可以呀！」雖然如此，但只要留意以下提議，無論在家居或室外，患者都可以盡量減低跌倒的機會，從而降低受傷的風險。



黃潔汶

香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員  
註冊職業治療師



## 家居防跌：

1. 在走廊、房間及廁所位置，要保持室內光線充足，避免因為昏暗環境而製造絆倒的風險。
2. 要避免過多雜物或傢具存放，令家居空間整潔。不要放置太多櫈或雜物在走廊或房間內，相反要增加室內空間，令患者容易看清楚室內環境，避免絆倒。
3. 不要放地布在廁所或廚房，因為帕金森症患者走路時難於舉步，而且又以碎步行走，廁所或廚房內的地布容易被踢起絆倒患者，製造危險。家人也可以購買有防滑物料的地毯代替地布。
4. 地面要保持乾爽，地上有水便要盡快抹乾，避免跌倒患者。
5. 傢具或物品包括床、椅、衣物及常用物件要放置在適合高度，容易讓患者觸及，不要過高或過低。否則當患者在拿取物件時就會更容易失去平衡，導致跌倒意外。
6. 在浴室內，可裝置扶手幫助患者出入洗浴間，而且亦可向職業治療師查詢及選購適合患者用的沖涼椅或浴缸板，減少意外發生。

## 戶外防跌：

1. 避免人多擁擠的街道及繁忙時間，減少被途人撞倒的機會。
2. 在商場及乘搭鐵路時，患者可選擇使用升降機而避免用扶手電梯。因為扶手電梯比較急促的節奏會令患者緊張，而且患者肢體行動緩慢，未必能夠跟隨扶手電梯的速度，令患者容易失去平衡而跌倒。
3. 聽着行人過路燈「得得得得」的急促聲音，容易增加患者緊張或焦慮的情緒。所以患者在需要情況下，可以分兩次橫過馬路，不要在過路燈發出催促聲時仍急着過馬路。
4. 當患者肢體平衡漸差或曾發生多次跌倒意外，就建議患者用拐杖或步行架幫助走路，增加平衡力，而且也能讓途人留意到，減低被撞跌的機會。

## 溫馨提示

此外，以下還有預防跌倒的溫馨提示：

1. 準備開步時，要先誇張地踏步，像步操一樣，以防止細碎踏步。
2. 坐立時要提醒自己抬高臀部，使身體重心微微向前，增加坐立時動作的平衡。
3. 乘搭交通工具時宜用八達通，避免數算錢幣時分心而容易絆倒。
4. 要學習鬆弛練習以舒緩焦慮緊張的情緒，減低行動時的不便，從而減低跌倒的機會。

希望上述資料可幫助帕金森症患者及家人多了解跌倒的誘因及預防方法。若對資料有不明白的地方，請向你的職業治療師查詢。

