高齡者防跌教育介入之成效探討

*陳燕禎
育達商業科技大學健康照顧社會工作系

1. 研究背景與目的

跌倒對於老人之影響，不單是個人醫療問題，更包含整個社會醫療成本、人力照顧、個人心理等諸多問題。如何讓老人跌倒預防與教育功能相連結，以建構有效預防老人跌倒之策略遂成為重要之課題，故本研究目的為探討老人實際跌倒影響、受照顧情形及老人對於預防跌倒之想法，並透過社會工作團體教育方案之介入，以建構高齡者預防跌倒的有效策略。

2. 研究方法

本研究採用質化研究之深度訪談與社會團體工作教育之介入做為資料收集的主要方法，訪談老人 6 人，照顧服務員 8 人共 14 人，其中進行預防老人跌倒的團體教育評估二次，分別進行訪談評估與結果評估。

3. 結果與討論

第一次防跌團體教育與評估，團體過程帶領者透過預防跌倒的成因討論與預防跌倒的介紹，將預防跌倒知識簡報內容予以簡化，並以圖片解說預防跌倒的方式，之後帶領參與者進行機構的實際預防跌倒知識講解，讓參與者知道預防跌倒可以馬上由日常生活空間做起，並帶領參觀現場之預防跌倒設備，如扶手…等。防跌方案參與者觀看機構生活現場時，在進行過程中逐一討論生活空間如何預防跌倒？甚至例如遇有緊急鈴在房間與在廁所也告知參與者如何使用等。透過藉由辦理預防跌倒知識分享活動，促進長者結合經驗並與預防跌倒知識相連結。

第二次團體教育與評估活動宣導後，發現高齡者對於預防跌倒知識已疏漏的部分，需在地提醒，所以第二場再與參與者進行一次複習，最後由參與者分享在兩次活動過程中記得哪些內容？帶領者並從中再次補充相關的簡報，以增強參與者的記憶連結。並且探討兩次預防跌倒過程中，參與者是否已具有發生跌倒的經驗，再次促進參與者的生活經驗能與預防跌倒知識連結，以提高參與者從日常生活中預防跌倒的知識運用，降低跌倒機率發生，以增進生活的品質。

預防老人跌倒和跌倒後的復原策略，得透過在經營的方式中，將各式服務資源串聯，以形成一個緊密的網絡，形成建構友善環境的防跌支持系統。年長者跌倒後，心理層面會因為害怕跌倒而不敢再次行走，故對年長者的心理支持是十分重要的。心理支持除了個別提供支持外，也可以透過有關高齡者防跌團體的辦理，以支持協助高齡者改善心理障礙，甚至若能夠透過團體前的防跌訓練，將可利用團體教育的互動機會，增強跌倒前的防跌教育功能。

此外透過社區整體概念分工合作，提供年長者預防跌倒、改善跌倒情形、教育防跌、跌倒後醫療、跌倒後照顧、跌倒後復建服務。年長者跌倒議題在跌倒前後各有不同的需求，針對不同的需求，建議社區各單位建構老人防跌系統，善加利用單位特性，提供年長者跌倒之各種服務，例如社區活動中心可辦理防跌訓練、醫療機構提供跌倒的治療服務、老人機構或居家服務單位可提供跌倒後的生活照顧等等，社區間各單位藉此可形成社區防跌系統。

*通訊作者：bathchen@hotmail.com

本研究結果發現透過藉由跌倒方案教育的介入，確實有效達到預防跌倒之成效，並促成高齡者於日常生活中注意如何預防跌倒，降低跌倒機率發生，提高生活品質。近年來政府積極推廣建構社區關懷照顧據點（簡稱據點）其普及率甚高，若能透過據點的健康促進功能，可以有效預防老人跌倒並達成「叮嚀教育」之效果，而且透過據點「保命防跌」的課程宣導，落實社區老人自我保護，故教育資訊的傳播，讓老人更能學習到發生跌倒時自我保護的反應，進而達成提昇老人生活福祉的目的。