



新加坡骨质疏松症协会主席暨国大医院内分泌科高级顾问医生蒋淑美（左起）、国大李光耀公共政策学院助理教授黄宗伟博士和安进骨质疏松症宣传活动大使、本地歌手陈洁仪，昨天出席调查报告的发布会。（叶振忠摄）

专家：预防长者跌倒 须先加强教育看护者

调查显示，高达61%的年长者对于骨骼健康和预防跌倒的教育宣导活动有所了解，不过，只有少于一成参与相关活动。负责这项研究的国大李光耀公共政策学院助理教授黄宗伟博士说，看护者在其中扮演着重要角色，而要加强看护者对此的认识，须通过区别化教育方式。

林慧敏 报道
huiminlim@sph.com.sg

年龄越大，跌倒的风险越高。本地一项调查发现，虽然有高达61%的年长者对预防跌倒的教育宣导活动有所意识，不过仅有少于一成的年长者参与这类活动。专家指出，要增强年长者对预防跌倒的了解，必须从加强看护者的教育着手。

新加坡国立大学李光耀公共政策学院和生物制药公司安进（Amgen）的最新调查也显示，有11%的年长者虽然参与了活动，不过并不了解活动背后的目的。

负责这项研究的国大李光耀公共政策学院助理教授黄宗伟博士受访时说，看护者在鼓励年长

者参与预防跌倒的宣导活动，扮演着重要的角色。不过，许多关于骨骼健康的教育通常都忽略了看护者。

黄宗伟说，看护者的年龄层较广，可能是年长者的孩子甚至是孙子，也有许多看护者是来自不同国家的外籍女佣。他指出，要加强这些看护者对骨骼健康和预防跌倒的认识，必须通过区别化的教育方式。

他说：“我们需要更区别化地教育看护者，比如可以通过抖音（TikTok）视频来教育年轻一代的看护者。至于外籍女佣，则可使用她们的母语来教导预防跌倒的知识，让她们更容易理解。我觉得使用这种区别化的教育，可以提高看护者对预防跌倒的认

识，从而让他们去鼓励年长者参加预防跌倒的活动。”

调查也发现，25%的看护者会通过限制年长者行动的方式，减少他们跌倒的可能性。不过，黄宗伟指出，这反而会带来负面影响，如导致年长者出现忧郁的情绪等。

他说：“我们并不鼓励看护者限制年长者的活动，看护者应该鼓励他们参加骨骼健康的教育和定期进行体检。年长者应该多走动，更好的是能跟朋友一起走动。”

研究团队从2019年至2020年针对858名年龄介于45岁至80多岁的年长者和看护者展开调查。

另外，研究团队也通过人工智能，分析媒体对骨骼健康和看护者的报道，以了解社会大众对这些课题的观点。

研究发现，关于骨骼健康的报道着重于治疗方式、较为负面，进而影响人们采取预防性的措施。同时，与看护者相关的报道也占少数。