



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 足不可失—長者跌倒主因



根據 2012 年衛生署長者健康中心的統計，在三萬八千多位的 65 歲以上的社區長者中，10.5%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有 9.7%因而骨折。部分長者從此失去活動能力至日常自我照顧能力下降，甚至需要入住院舍。不少長者亦會在跌倒後失去自信心，即使只是輕微擦傷，却因害怕再跌倒而減少出外，影響社交生活，變得情緒低落，甚至抑鬱。若跌倒後不能爬起來，一旦失救更可導致死亡。跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：(1)視力不佳、(2)平衡能力減弱：如缺乏運動、柏金遜症、老年癡呆症等、(3)下肢問題：如膝關節退化、曾經中風等、(4)頭暈昏厥：如心律異常、突然轉變姿勢等、(5)藥物影響：如利尿劑、降血糖藥、安眠藥等、(6)不安全的環境：如地面濕滑、光線不足、衣履不當、地上有障礙物、傢俱不當等及(7)小便失禁。

跌倒可預防，但必須多管齊下，按照個別長者的風險因素來針對性處理。長者亦應經常做有助強化肌力、伸展，身體協調和平衡的運動(如太極)，以減低跌倒的風險。

資料來源：[http://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/home\\_safety/falls.html](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html)



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年2月2、9、16及23日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	60歲以上有痛症的長者	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
痛症管理小組之茗茶樂聚	2017年2月3日 下午2:00-3:00 (星期五)	延展中心	中心會員	10名	免費	與參加者一同品嚐健康茶及分享一些與痛症有關的資訊	陳思穎姑娘
膝蓋痛步行注意講座	2017年2月17日 (星期五) 下午3:30-4:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	由物理治療師講解膝蓋痛步行注意事項	陳思穎姑娘
防跌運動講座	2017年2月28日 (星期二) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由物理治療師講解防止跌倒的運動	陳思穎姑娘

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生