



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、帕金森症、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。跌倒可以預防，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



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8:00-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	魏漢輝先生
痛症管理小組之茗茶樂聚	2017年2月10、17、24及3月3日 下午3:00-4:00 (星期五)	中心活動室	中心會員	10名	免費	與參加者一同品嚐健康茶及觀賞一些與痛症有關的短片	魏漢輝先生
橡筋帶運動工作坊	2017年2月7、14、26日 (逢星期二或六) 下午3:00-4:00(二) 上午10:00-11:00(六)	中心活動室	中心會員	30名	免費	由物理治療師教授及帶領長者做橡筋帶運動	魏漢輝先生

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：魏漢輝先生、陳思穎姑娘