



預防跌倒



長者跌倒成因

參考自香港藥學服務基金

內在因素

- 長期疾病
- 藥物影響
- 心理因素
- 退化因素



外在因素（生活環境）

- 缺乏燈光
- 缺乏扶手
- 地面不平
- 雜物堆積



預防方法

- 合身衣著
- 加設扶手

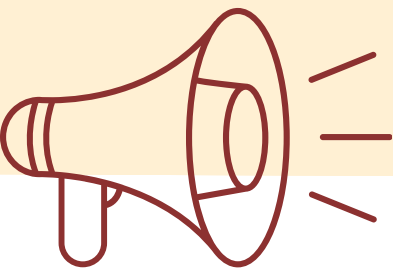


-
-

充足光線
適量運動



預防跌倒



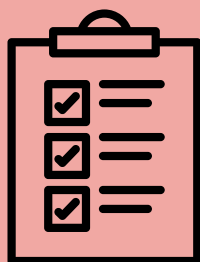
長者防跌工作坊

上午環節

長者跌倒風險評估

評估內容：

- 日常生活自理能力
- 跌倒歷史
- 過往疾病
- 精神狀態



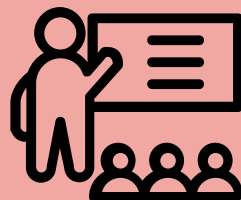
及早評估，保護自己

下午環節

長者預防跌倒講座

內容包括：

- 跌倒的普遍性和後遺症
- 跌倒的成因
- 防止跌倒小貼士
- 還有更多



在問答環節回答正確的長者
可額外獲得一份精美獎品！

活動費用全免！



想知更多？

可以聯絡 +852 31881422

2023 年 11 月 23 號

10:00-11:30

14:00-15:00

宏施慈善基金社會服務處

(屋邨辦事處旁邊)

香港九龍坪石邨玉石樓

219-224室