

## 2018.03.09 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：OIKOS 馬偕健康服務站
- ◆時間：下午 13:00-14:00
- ◆對象：銀髮長者
- ◆主題：預防跌倒-保命防跌(搭配運動操指導)
- ◆講師：馬偕醫院 王淑靜護理師
- ◆參加人數：25 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 19 份)

分析項目	非常滿意%	滿意%	普通%	不滿意%	非常不滿意%
時間安排	84.2%	15.8%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	84.2%	15.8%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	78.9%	21.1%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	78.9%	21.1%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	83.3%	16.7%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	81.9%	18.1%	0.0%	0.0%	0.0%

### ◆活動相片：



行政院衛生署國民健康局及國家衛生研究院調查，台灣地區老人跌倒的盛行率，由 1999 年的 18.7% 增加至 2005 年的 20.5%；老人跌倒危險因子很多，其中以下肢無力的風險最高（約 5 倍），其次是步態不穩及平衡感不佳（約 3 倍）；其次包括疾病、環境因素等都有可能造成跌倒。講師也於課中教導大家如何預防跌倒：改變居家環境、注意自身健康狀況及運動訓練平衡力。現場帶領長者們作銀髮健康操，透過規律運動增加身體活動量及訓練肌肉力量，預防因肌少症造成長者跌倒，讓老年人活得更健康、獲得良好的生活品質，達到成功老化的目的。