單位：台北社區醫學中心

2018.05.29 健康服務站講座成果

◆**健康服務站名稱：厚德教會馬偕健康服務站**

◆時間：下午 9:30-10:30

◆對象：銀髮長者

◆主題：預防跌倒~保命防跌

◆講師：馬偕醫院急護科　劉德菊護理師

◆參加人數：18 人(長者人數 18 人)

◆滿意度成果分析：(有效問卷 18 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	77.8%	22.2%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	77.8%	22.2%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	88.9%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	88.9%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	88.9%	11.1%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	84.4%	15.6%	0.0%	0.0%	0.0%

◆活動相片：

根據最新統計指出，跌倒致死占事故死亡中的第二位，比率為 21.4%，而老人跌倒的比率平均一年為 16.5%，相當於六位老人中就有一位會跌倒，跌倒的原因包括身體狀況、疾病、居家環境以及公共環境，而一半以上的老人跌倒地點位於自家住宅。

因此，要預防跌倒應先從居家環境做起，包括走道不堆積、地板保持乾燥、屋內照明充足、走路速度放慢、廁所安裝扶手，並且要依自身身體狀況使用輔具，最後就是要規律運動，增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力，確實做好以上項目，才能降低跌倒的發生率。