

衛生署 長者健康外展分隊

健康推廣活動

每月主題

六月

主題：預防意外 + 家居安全 + 道路安全 + 吸煙與健康

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	PP011	慎防跌倒(社區篇)	<ul style="list-style-type: none"> • 說出跌倒的後果 • 明白引致跌倒的因素 • 實行預防跌倒的方法 • 說出跌倒後的正確處理及跟進方法 	長者	1
		慎防跌倒(院舍篇)	<ul style="list-style-type: none"> • 提醒護老者注意院友跌倒的影響及嚴重後果 • 認識預防跌倒的方法及注意事項 • 實踐預防跌倒運動以減低日後跌倒的機會 • 示範身體平衡運動及院舍防跌十式 		
2.	PP041	慎防食物中毒	<ul style="list-style-type: none"> • 食物中毒的常見種類 • 食物中毒的原因、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
3.	PP051	認識中暑	<ul style="list-style-type: none"> • 中暑的原因、徵狀、預防及處理方法 • 長者在炎夏時應採取的預防措施 	長者/ 護老者	1
4.	PP071	吞嚥知多少	<ul style="list-style-type: none"> • 常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法 • 強化口部肌肉的運動及預防哽嚥的方法 • 急救哽嚥者的方法 	長者 / 護老者	1
5.	PP091	預防家居意外	<ul style="list-style-type: none"> • 家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法 	長者 / 護老者	1
6.	PP092	長者道路安全攻略	<ul style="list-style-type: none"> • 讓長者認識身體老化與在道路及乘坐交通工具時遇上意外的關係，從而增強他們的道路安全及乘坐交通工具的安全意識，遵守「使用道路者守則」 	長者 / 護老者	1
7.	PP111	家務有妙法	<p>透過正確的身體姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧 • 提供安排家務的建議，以減少做家務時所引致的勞損。 	長者 / 護老者	1
8.	SK031	燒傷與燙傷	<ul style="list-style-type: none"> • 在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機及預防方法 • 正確處理燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法 	長者 / 護老者	1
9.	LS041	吸煙與健康	<ul style="list-style-type: none"> • 吸煙與疾病的關係 • 二手煙對身體的影響 • 輔導願意戒煙的長者 	長者 / 護老者	1
10.	PP131	慎防跌倒小組	<p>(以小組的形式舉行四次的聚會)</p> <p>第一次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 討論怎樣才算跌倒 • 經驗 • 跌倒後對長者的心理及社交方面的影響 • 介紹及示範長者平衡健康操 	長者	1.5
			<p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 導致長者跌倒的各項生理因素 • 身體的平衡反應 • 練習「長者平衡健康操」 		

衛生署 長者健康外展分隊

健康推廣活動

每月主題

Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
PP131	慎防跌倒小組	第三次聚會： • 環境陷阱 • 危險行為及討論如何避免「危險行為」發生 • 跌倒後自己爬起來的步驟 • 練習「長者平衡健康操」		1.25
		第四次聚會： • 運動經驗及成果 • 解答疑難 • 練習「長者平衡健康操」		1.25