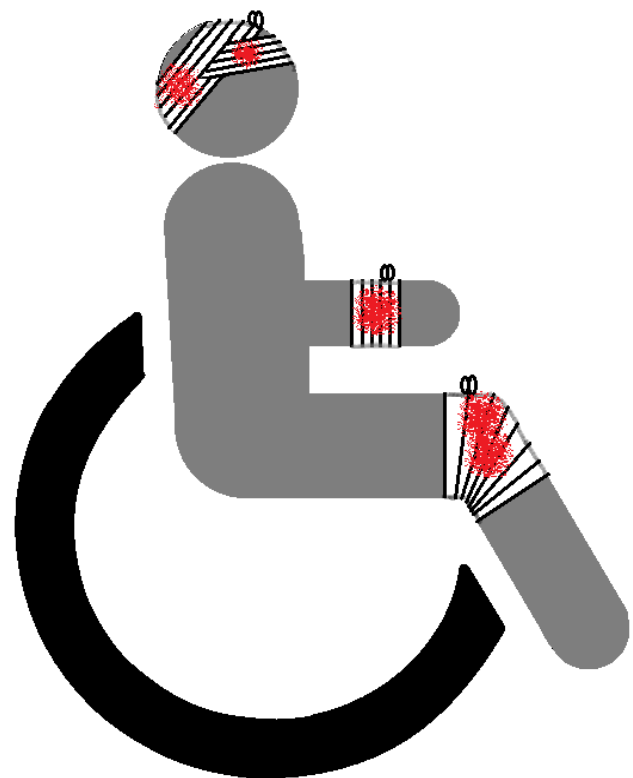




# 年长者跌倒的事实

## 跌倒可造成**严重伤害甚至致命**



- ▶ 跌倒是导致年长者**意外死亡**的主要原因。
- ▶ 10位年长者之中有1位因跌倒而受重伤，例如：**髌骨骨折**或**头部受重伤**。这造成老年人的身心受创，因而**严重削弱**他们独立生活的能力。

## 跌倒可加重**经济负担**

- ▶ 超过一半因意外而受伤入院记录是因**跌倒**造成的。
- ▶ **跌倒**致伤可能需要长期治疗，高昂的医疗费用可加重您的经济负担。



## 跌倒是**可以避免的**

- ▶ 虽然有三分之一的65岁以上或超过一半的80岁以上的年长者一年会跌倒一次；但**跌倒是可以避免的**。通过**特定的运动训练**，跌倒风险可减低高达**50%**。

