

## 傳媒報導

日期：2016年10月20日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：長者善用社區資源

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 譚諾欣護士

## 長者善用社區資源

隨着年紀增長，長者有機會面對各種衰老問題，如口腔、聽力、視力、記憶力衰退等，假如遇上以上問題時，是否就只可向醫生求助？

答案其實是不一定的！現今社會資訊發達，或以往容易獲取相關的健康資訊，有助長者或照顧者在尋求醫生的專業意見外，對病情、治療方法及服務途徑有更多的了解。

例如在口腔問題上，大部分長者可能因着不同原因而引致「無力咬嚼」，在尋求牙醫的意見前，長者可嘗試從煮食方面入手，將食物切碎煮靚，甚至用攪拌機將食物磨成糊狀才進食，這都有一定幫助，而且是簡單直接的。長者也可參考衛生署長者健康服務網站 ([www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/diet/mincedNpureed\\_meals.html](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/diet/mincedNpureed_meals.html))。

再者，長者都有機會遇上聽力問題，他們可能會表示「聽嘢聽得唔好」或「聽嘢聽得好差」，如果只有聽力問題，長者可以直接找聽力學家作聽力測試，以及為他們配置合適的助聽器，這已能大大改善他們的聽力，毋須立刻前往診所求醫。

此外，長者可能還會遇到衰老、少肌症、記憶力衰退等現象，除了依靠均衡飲食及適量的運動外，還可藉着參與不同的小組活動，加強身、心、社、靈的健康，這些都有助改善或延緩衰老問題，有時候亦可收到意想不到的效果。

總括而言，向醫生求助是一種方法，但並非唯一法門，老友記可以靠着生活的智慧，其他專業人士的意見及社區上的種種資源等，豐富自己面對健康老年的認識，讓問題得以改善及解決。

香港中文大學賽馬會老年學研究所將透過一項先導計劃把健康知識、社區健康資訊及資源等，針對長者的需要，透過地區的網絡發放給長者，讓健康資訊融入他們生活中，使長者更容易獲取相關訊息及服務，從而鼓勵他們更有效地執行自我健康管理。

作者為香港中文大學賽馬會老年學研究所護士長

隨著年紀增長，長者有機會面對各種衰老問題，如口腔、聽力、視力、記憶力衰退等，假如遇上以上問題時，是否就只可向醫生求助？

答案其實是不一定的！現今社會資訊發達，較以往更容易獲取相關的健康資訊，有助長者或照顧者於尋求醫生的專業意見外，對病情、治療方法及服務途徑有更多的了解。

例如在口腔問題上，大部分長者可能因着不同原因而引致「無力咬嚼」，在尋求牙醫的意見前，長者可嘗試從煮食方面入手，將食物切碎煮靚，甚至用攪拌機將食物磨成糊狀才進食，這都有一定幫助，而且是簡單直接的。長者也可參考衛生署長者健康服務網站：[http://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/diet/mincedNpureed\\_meals.html](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/diet/mincedNpureed_meals.html)

再者，不少長者都有機會遇上聽力問題，他們可能會表示「聽嘢聽得唔好」或「聽嘢聽得好差」，如果只有聽力問題，長者可以直接找聽力學家作聽力測試及為他們配置合適的助聽器，這已能大大改善他們的聽力，毋須立刻前往診所求醫。

此外，長者可能還會遇到衰老、少肌症、記憶力衰退等現象，除了倚靠均衡飲食及適量的運動外，還可藉著參與不同的小組活動，加強身、心、社、靈的健康，這些都有助改善或延緩衰老問題，有時候亦可收到意想不到的效果。

總括而言，向醫生求助是一種方法，但並非唯一法門，老友記可以靠著生活的智慧、其他專業人士的意見及社區上的種種資源等，豐富自己面對健康老年的認識，讓問題得以改善及解決。

香港中文大學賽馬會老年學研究所將透過一項先導計劃把健康知識、社區健康資訊及資源等等，針對長者的需要，透過地區的網絡發放給長者，讓健康資訊融入他們生活中，使長者更容易獲取相關信息及服務，從而鼓勵他們更有效地執行自我健康管理。

-- 完 --