



▲ 作者提供

# 及早評估與介入 助社區長者活出健康耆年

2021/07/20 - 09:00 784

**賽馬會流金匯**

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨界的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站：<http://jcch.org.hk/>  
Facebook：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

按月資助一杯咖啡

根據政府統計處數字，在香港，60歲或以上的社區長者中，逾7成患有一種或以上的長期疾病，雖然年齡增長會提高患上高血壓、糖尿病等慢性疾病的風險，但遠絕非老化的必然過程。通過早期健康評估與介入，長者可確改善身體機能，降低日後依賴別人照顧的機會。

為喚起更多長者對健康的關注，「賽馬會流金匯」自今年4月起開展為期3年的「香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃」（下稱計劃），向新界東長者提供多元化的免費健康活動，於社區內散播基層健康的種子。

## 計劃推廣世衛健康概念

計劃以世界衛生組織於2019年公佈的新版《老年人綜合照護指南》（Guideline on Integrated Care for Older People, ICOPE）為藍本，結合健康評估與社區照顧，並涵蓋視覺、聽覺、認知、如廁能力、疾病管理、飲食健康等之健康範疇，全面協助50歲或以上人士延緩衰弱與失能，長遠活出健康耆年。

計劃團隊先通過問卷調查，初步了解參加者的健康狀況，並在有需要時，致電作進一步評估，甚或轉介至合適的免費專業服務和活動，如：運動和認知訓練、失禁講座、骨質疏鬆症講座、聽力測試、心房顫動篩查、香薰工作坊、足部護理服務等，全方位協助他們改善身心健康。



▲ 聽力測試（作者提供）



▲ 認知訓練（作者提供）



▲ 運動訓練（作者提供）



▲ 足部護理（作者提供）

## 八旬婆婆因計劃獲長遠健康支援

為擴大計劃受惠層面，計劃團隊除了與地區組織合作，向其服務使用者提供健康問卷調查和跟進，亦於上月底首度舉辦社區推廣活動，為街坊進行問卷調查的同時，更提供手擲力、體重指標（BMI）、血壓及動脈硬化評估等基本測試，並設營養飲食和護理講座，藉此提高他們對自我健康管理的關注。



▲ 手擲力測試（作者提供）



▲ 護理講座（作者提供）

雖然活動只有短短3小時，但已為逾百名街坊進行基本健康測試，更轉介了部分人士參與講座和工作坊，當中包括一位令計劃團隊留下深刻印象的八旬婆婆。

她總是說：「人老了，身體不好、腳不好，記性又差...沒有心情外出，多數時間都待在家看電視、睡覺、等吃飯，每日都是這樣，慢慢地已分不清日子了。」婆婆這番話正是不少社區長者的寫照，他們總以為慢性病和病症纏身、記憶力下降，甚或是情緒低落，做任何事都提不起勁，是年老必然出現的狀況，但其實只要及早獲得識別和介入，每個人都可以活出健康耆年。

幸好，上文提及的八旬婆婆在社區推廣活動當日剛巧經過街站，並接受了基本的健康測試，讓計劃團隊得以了解其健康狀況，從而轉介她參與合適的訓練和活動。其後，計劃團隊更邀請了其家人陪同婆婆到中心作進一步評估，並在得知她已確診早期認知障礙症，且每日需服用逾十種藥物的情況後，立即將個案轉介至中心另一健康護理計劃，以提供長遠協助。現時，婆婆幾乎每星期都會到中心參與不同活動，亦愛與中心同事、會員聊天，生活漸漸變得不一樣！



▲ 計劃標誌的概念取自《老年人綜合照護指南》（ICOPE）的「O」字，意指通過計劃提供的健康資訊和各項活動，協助「人」活得更健康耆年，昂然步向如太陽般充滿希望和活力的未來。

如「入五後」的你亦希望踏出改善身體機能的第一步，歡迎填寫網上健康問卷，以便計劃團隊作出跟進。另外，計劃亦提供外展健康講座，歡迎新界東地區團體致電3763-1000洽商，獲手擲更多如八旬婆婆般的社區長者受惠。

香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃

網站：[https://jcch.org.hk/special\\_event/col/](https://jcch.org.hk/special_event/col/)

查詢：3763 1000

網上健康問卷：[https://jcch.page.link/COP\\_ROs](https://jcch.page.link/COP_ROs)

（所有資料只供中心 註冊護士作評估之用，絕對50歲或以上人士填寫。經評估後如有需要，中心職員將於兩星期內與閣下聯絡，並提供健康指導及服務建議。）

原文刊於賽馬會流金匯

#認知訓練 #骨質疏鬆症 #體重指標 #血壓及動脈硬化

註冊 Likert ID 免費按讚

立場網客

尚無按讚

按月資助

## 熱門話題

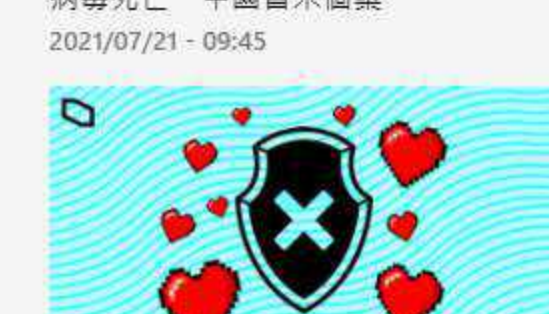
1. 國安法
2. 周冠威
3. 時代革命
4. 康城影展
5. 英國
6. 鄭州
7. 何君堯
8. 疫苗
9. 大叔的愛
10. 香港電台

## 相關文章



物理治療的無痛經痛儀器

2021/06/29 - 09:58



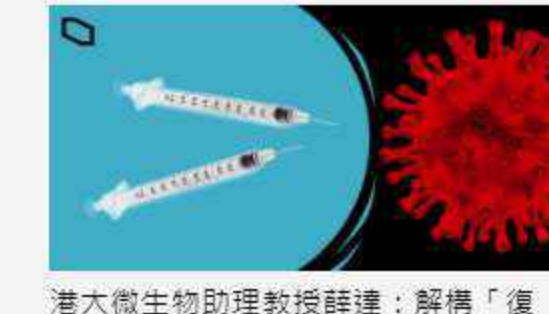
北京 53 歲對醫藥耐死癩 感染 B 病毒死亡 中國首宗個案

2021/07/21 - 09:45



疫症最新研究 意國小鎮康復者抗體可達至少 9 個月

2021/07/21 - 09:45



《自然》研究：中低收入國家逾八成 人感染肺炎疫苗 獲高免疫

2021/07/19 - 17:35



港六個生物助理教授聯手：解構「復必泰」與科興疫苗中和抗體研究

2021/07/18 - 23:12

## 訂閱立場每日文章精選

輸入Email  訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或專戶推廣。您可隨時在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本報傳送的電郵取消訂閱。詳情請參閱我們的私隱政策。

