

# 促進社區長者關注健康

根據香港政府統計處數字，居於社區的60歲或以上長者中，逾七成患有至少一種長期疾病。雖然年齡增長會提高患上慢性疾病的風險，但通過早期健康評估與介入，可改善身體機能，減低日後依賴別人照顧的機會。有見及此，「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），以喚起更多社區長者對健康的關注。

計劃以世界衛生組織的《老年人綜合照護指南》(ICOPE) 為藍本，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，通過及早介入，幫助50歲或以上人士延緩衰弱與失能，長遠活出健康耆年。

我們先通過問卷篩查，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，以及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、香薰工作坊等，全方位協助他們改善身心健康。

除了與地區組織合作，向其服務使用者提供健康問卷篩查和跟進，我們亦於上月底首度舉辦社區推廣活動，為街坊進行問卷篩查之餘，更提供手握力、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。

通過短短3小時的活動，我們已為逾百名街坊做基本健康測試，更轉介部分人參與講座和工作坊，包括一位年逾80、令筆者留下深刻印象的婆婆。雖然她自覺記憶力下降多時，卻誤以為「年紀大自然無記性」，並未在意。我們得知她每日須服用逾10種藥物，擔心記憶力問題會導致她誤服藥物，故安排她參加認知訓練之餘，更將個案轉介至本中心另一健康管理計劃，以提供長遠協助。

這位婆婆絕非個別例子，為喚起更多長者對健康的關注，並通過及早介入，改善身體機能，計劃亦提供外展健康講座，歡迎有興趣人士和地區團體致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士