

社區健康推廣 活出健康耆年

◆ 許彩玉及尹蔚瑩

根據政府統計處數字，60歲或以上的社區人士中，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，但早期健康評估與介入能有效減慢身體機能衰退的速度，有助降低日後依賴別人照顧的機會。

有見及此，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下，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），通過結合健康評估與多元化的免費健康活動，於社區散播基層醫療健康的種子。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，涵蓋視覺、聽覺、認知、如廁能力、疾病管理、飲食

健康、情緒與睡眠等健康範疇，全面協助50歲或以上人士延緩衰退速度，長遠活出健康耆年。

計劃由中心的註冊護士主導，先透過問卷篩查，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，藉以轉介他們至合適的免費專業服務和活動。目前，計劃提供恆常的運動和認知訓練、痛症運動班、失禁講座、聽力講座及測試、視力講座、足部(灰甲)護理服務等，亦與中醫師、物理治療師、視光師、言語治療師、藥劑師、音樂治療師等專業人士合作，定期開設不同主題的講座及工作坊，全方位回應參加者的健康需要。

基層醫療健康是現屆政府積極推動的醫療政策，隨著多間地區康健中心及地區康健站陸續投入運作，我們期盼能攜手合作，協助市民建立健

康儲備，防範於未然。故此，計劃亦設有外展健康講座，歡迎地區團體及長者參與。如欲了解計劃詳情，歡迎瀏覽計劃網站 https://jcch.org.hk/special_event/cop/ 或致電 3763-1000 查詢。



- 為喚起更多社區人士對健康的關注，計劃團隊定期走進社區，推廣健康訊息。