

「強骨健體享期頤」計劃

黃堅儀

Institution：東華三院方樹泉社會服務大樓 及 港島東醫院聯網矯形及創傷外科 合辦

引言

這是一個社區健康教育的活動，由港島東醫院聯網及東華三院方樹泉服務大樓長久竭誠的合作，透過基層作全面推廣，以加強基層地區人士對強骨健體的概念，進一步減低對日後醫療服務的需求，兼且更可避免將有關問題年輕化。另一方面，透過建立長期性的強骨健體班和物理治療班，加強社區照顧概念的配套服務，提早為病患者及其照顧者提供一套有系統、生活化和整全的復康物理治療運動，使病患者增強對自理的能力，和及早將輕微問題消滅。

計劃目的

1. 促進基層健康和保健意識，預防慢性疾病;
2. 推行社區復康，增強病患者的自助復康能力;
3. 紓緩病患者及其照顧者的壓力;

計劃內容及成果

這個社區健康教育的活動的舉行日期由2006年8月19日至2007年3月10止，為期八個月。期間的活動主要包括7次的健康講座、3次的骨科醫生諮詢服務，共有740人次參加。另外，亦特別製作6,000套「骨關節護理手冊」、及「骨關節自我護理日誌」及「強骨健體享期頤」運動光碟，鼓勵病患者自我測試、制訂復康目標、自我評估復康進度及運動記錄。同時亦培訓了一班「健體大使」、透過兩次電視節目、十多次的全港區內安老機構的探訪及「強骨健體推廣日」，推廣骨關節健康及健體運動，預計超過7000人次受惠，成績斐然。

結語

是次活動充分展示出醫社合作之服務發展及合作模式，凝聚醫護及社福界的資源，為建立『健康社區』而努力。

