

強骨健骼計劃

督導主任李潔貞女士

Institution：香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心
東區尤德夫人那打素醫院

簡介

長者常面對不少骨骼關節疾病，因而影響其情緒及正常社交生活，如能配合運動指導及治療，可減低跌倒的機會和減輕痛楚，故此不少長者熱衷參與此計劃。

計劃目的

1. 協助患骨骼關節疾病的同路人，並提供治療及運動處方，藉此減低跌倒的機會及舒緩痛楚。
2. 培訓長者義工成為健康指導員，鼓勵長者持續運動之進展。

方法及內容

由東區醫院葉富強骨科顧問醫生為長者講解最常見之『膝關節退化』、『骨質疏鬆』及『腰背痛』講座，並為長者個別諮詢和診斷，為有需要的長者提供轉介，並由本中心物理治療師教授運動班，學習合適的治療運動。中心更培訓八位長者骨骼大使義工，協助物理治療師推行運動班，指導一些行動不便的參加者學習正確的運動動作和姿勢，經大使細心指導下長者傷患明顯有改善。

成效

為評估成效，參與運動學員接受前後評估，結果顯示超過八成的參加者表示能舒緩痛楚，超過五成的長者表示會減低跌倒的次數，大部份長者能建立對運動的信心。

總結

長者在治療傷患的過程中，需要醫療人員的支援及提供治療和運動處方外，亦需要同路人互相學習、支持和鼓勵，才能闖過病患的幽谷，踏上健康道路。

