





香港醫學會 社區健康醫學堂-成績表

計劃時段:2016年11月1日至2018年10月31日

總結:2016年11月至2018年5月

服務地區:柴灣

計劃目的

動員醫生及醫科學生走進社區,以「醫、福、社、校、房」模式為 柴灣區的長者及家庭護老者在個人、家庭和社區層面上提供支援, 達致「居家安老」的目標。











集5界力量, 為老齡社區構建…

互相學習及 交流平台

老友記健康大學

角色轉化及 鄰里支援網絡

老友記外展大使隊

醫社合作及 轉介機制

一服務單位一醫生



老友記健康大學



身心健康課程



認識「認知障礙症」訓練課程

老友記外展大使隊

一服務單位一醫生



老友記健康大學 身心健康課程



由醫生、治療師及相關專業人士主講「老年疾病」、「護理」和「社交及休閒」課程

預期收生人數 (第一及第二學期) 110人









老友記健康大學 身心健康課程



紓緩長者對公營醫療服務需求調查

調查目的:

了解學員參加身心健康課程後有否減少使用醫院管理局的急症室或普通科門診服務的次數

調查時期:2017年8月至9月

受訪對象:38位在2017年4月至8月期間出席率達五成或以上的學員

收集數據的方法:

- 1)被訪者自行填寫問卷
- 2) 由訪問員向被訪者提問,並根據被訪者的回答填寫







老友記健康大學身心健康課程

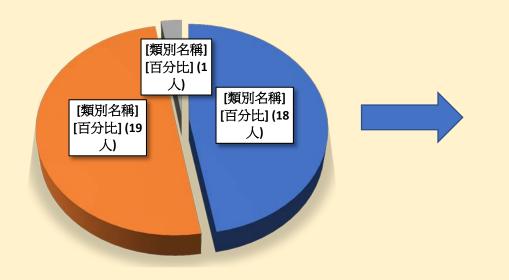


紓緩長者對公營醫療服務需求調查

調查結果

在18位表示有減少使用服務的受訪者當中,

其中9人未能提供減少使用的實際次數,而其餘9人的回覆如下:



受訪者	減少使用的服務	參加計劃前 的使用次數	参加計劃後 的使用次數	減少的次數	減少百分比
1.	急症室	3次	0次	3次	100%
2.	急症室	2 次	1 次	1 次	50%
3.	普通科門診	10次	5次	5次	50%
4.	普通科門診	4次	2 次	2 次	50%
5.	普通科門診	4次	2 次	2 次	50%
6.	普通科門診	5次	3次	2 次	40%
7.	普通科門診	3次	2 次	1 次	33%
8.	普通科門診	4次	3次	1 次	25%
9.	普通科門診	5次	4 次	1 次	20%

課程成效:

提升學員自我管理健康的能力



學員身體不適時轉向家庭醫生求診



老友記健康大學 護老者支援課程



課程目的:

紓緩護老者的壓力

建立護老者互助平台

傳授護老知識和技巧

「護老者支援課程」成效調查

調查目的:

了解護老者參加課程後能否舒緩照顧長者的壓力,以及幫助他們認識到更多區內的朋友,彼此互助

調查時期:2018年3月

受訪對象:12位在2017年4月至2018年1月期間出席率達五成或以上的學員



收集數據的方法:

- 1)被訪者自行填寫問卷
- 2) 由訪問員向被訪者提問,並根據被訪者的回答填寫





老友記健康大學 護老者支援課程



「護老者支援課程」成效調查

調查結果

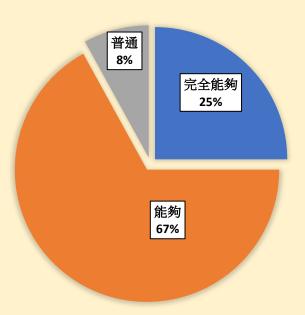
認識到更多區內的朋友

與課堂上認識的朋友 互相信任、學習、分享和幫助





紓緩照顧壓力



100%受訪者表示課程 有助紓緩照顧壓力



老友記健康大學 認識「認知障礙症」訓練課程



對象:

柴灣及附近地區的住宅、商業大廈 及工業大廈的物業管理員



物業管理公司的行政人員



共有86人接受培訓(截至2018年5月)



認識「認知障礙症」訓練課程的成效

成效指標:保安員對邨內長者的關注度有所提升

	預期成效(%)	實際成效(%)
2016年11月至2017年3月	65%	92%
2017年4月至2017年9月	65%	99%
2017年10月至2018年3月	70%	100%



有參加者認為課程提供 了一個很好的訓練,因 為當中包含了互動元素



建立可持續的社區健康資源



1. 老友記健康大學《實用手冊》

- 「身心健康課程」
 - 。 老年疾病課程
 - 。 護理課程
 - 。社交及休閒課程
- 「護老者支援課程」
- 「認識『認知障礙症』訓練課程」
- 印刷、電子版本



身心健康課程



思考及運算出

隨處亂放物件

情緒及行為

性格轉變

現困難

不理解數字所代表的

獨立處理財務的能力

將物件放在不適當的

箱裡·或會因忘記捌

調節情緒的能力下別

得抑鬱、焦慮不安及

變得缺乏安全威、固

失去做事的積 變得被動並對曾經署

▶ 急性腎衰竭:

微狀 尿量減少

突發性的腎功能衰退(幾天

痢疾、嘔吐、熱帶瘙疾

藥物(如:血壓緊張素轉化

療後腎功能可能恢復。



老年疾病課程

▶ 中風的徵兆包括頭量、視力板

我們如何 分辨 中風和其他腦

請緊記中風出現時,「談笑用」

出血性中風(俗稱:爆血管)同村

受手術清除腦內血塊。

老年疾病課程

問題?

定義 每周排便少於 3 次 或者出現排便困難,即 大便太硬 需要非常用力去排便 需要用手去幫助排便 排便時有阻塞取 威到排便不清

問題 腹部脹痛 痔瘡 胃口下降 腸道阻塞 小腸氣 抑鬱或焦慮

高血壓患者在排便時過度 用力·會令血壓突然升高· 從而誘發中風

為什麼長者會較容易出現便秘問題? 他們應如何預防及控制 便秘?

▶ 不是每天排便就等於便秘?長期便秘 會引致什麼

成因		預防及控制
部分治療慢性疾病的藥物會引致便秘,例如:		向醫生反映便秘
疾病	藥物	情況·從而調節 用藥選擇及劑量
• 骨實疏鬆	鈣片	
◎高血壓	降血壓藥,如:利尿藥和鈣 離子阻斷劑	
● 柏金遜症	抗柏金遜症藥	
• 其他	嗎啡類止痛藥和精神科藥物等	1

成因	長者或因害怕尿類而過度減少水份攝取長者普遍對口湯的威煙較為遲鈍,故飲水量較少長者因咀嚼能力下降,較少進食蔬果,令纖維攝取量不足			
預防及控制	每天至少攝取1至1.5公升(6至8杯)的水份,可包括開水、 湯水、清茶和果汁 減少飲用濃茶、咖啡和酒精等利尿飲品 每天進食3至4份蔬菜及2至3份水果,並應選擇不同種 類的蔬果,以攝取不同的醫養素 1份蔬菜			
	1 碗未經烹調的業業 半碗煮熟的蔬菜、瓜類或蔬類 半碗煮熟的豆類 半碗煮熟的豆類 3/4 杯沒有添加糖的蔬菜汁(達渣)	2個小型、1個中型或半個 大型水果 半碳水果塊或顆粒狀的水果 1/4 碗沒有添加糖 或鹽的果乾		
	*1 杯或 1 碗 = 240 毫升 選擇簡威較較的高纖維包括蔬菜和水果的食物,或將食物變			

(注意:水果的膳食纖維會在搾成果汁後大量流失)

預防及控制

每天進行1至2次腹部按摩,以肚臍為中心。

讓長者在保持私隱的情況下如廁,例如

養成定時排便的習慣,例如:在用餐

後排便·因為進食後腸臟蠕動較快

向順時針方向打圈·每次 10 至 15 分鐘

陽門・加設屏風或布簾 在長者如劇時不加以催逼或干擾

便意會較強

每天進行 20 至 30 分缝的伸展運動

成較易進倉的形態

成因

長者腸臟蠕動較慢

腹部肌肉又較弱

如廁時私隱度不足。

例如:在沒有私隱 下使用便盆或便椅

不定時排便,或長期

抑制便意,令大腸不 再發出排便訊息

且運動量少

如廟環境











身心健康課程

老年疾病課程

冠心病



無法避免的因素 ●家族遺傳 年數增加 男性有較高機會

▶ 如不幸患上冠心病,便要避 食、進行劇烈運動和吸煙,等 絞痛情況。

- 痛楚出現在胸口中間,延伸至其他
- 威到強烈的壓迫威和集廣不安
- 會持續約 3-5 分鐘

▶ 冠心病患者仍可透過以下各方

- 藥物治療
- 健康飲食
- 戒煙及戒酒
- 恒常運動
- 多休息

• 定期覆診

老年疾病課程

心臟病是僅次於癌症的「第 ▶ 很多長者都會出現 骨科毛病 部分患者會因為冠心病而導 情況嚴重時更會對患者的 生 因是冠狀動脈出現狹窄甚至問 年人酸關節骨折更會令約1 足夠血液到心臟而出現的心血 折後1年死亡。

成因

可預防的因素

●高血壓(吸煙

●高騰固醇(肥)

糖尿病(導致)

●只要能預防!

冠心病的機會

SMTWTFS

444444

000000

4444

44444

▶ 認識 照照節



戴關節骨折徵狀

- 大腿上端或腹股溝出現痛楚
- 如果骨骼完全折斷,骨折的腿會顯
- ▶ 如不幸出現老年人體關節骨折 可能會加重病情,長者和照

- 長期臥床引致的壓:

更大的骨 • 曾出現老年人體關 折風險 髋關節出現骨折的

• 糖尿病、中風或高

- 靜脈栓塞、肺栓塞 ● 傷口癒合困難
- 傷口出血或血腫 • 傷口威染

老年疾病課程

▶ 泌尿道感染 ■ 包括尿道炎、膀胱炎、腎炎

- 尿箱
- ◎ 排出小便時威到赤痛、灼熱
- 排出的尿液混濁,更可能帶血
- 恥骨位置會出現脹痛
- 如出現發熱、腰背痛和嘔吐等情況 【

大多數的威染是由大腸桿菌所引致

治療方法

- 飲用大量開水,有助患者經小便打
- ◎ 接受並完成整個抗生素療程
- 一旦接受抗生素治療・患者 必須 藥,避免細菌產生抗藥性。





- 前列腺隨年齡增長會因為荷爾蒙非
- 約一半 50 歳以上的男件會開始出



為甚麼遺個疾病 代表這個疾病對

這只是說明這個疾病驅於了 織增生,但不代表對身體 患者仍會因為尿道堵塞・影響技

▶ 糖尿病俗稱為「富貴病」! 機會患上?

● 不是

老年疾病課程

● 糖尿病可分為一型、二型、妊娠性及

一型糖尿病 佔 5-10% 的患者 主要患者為年青人

魅岛素的細胞受到破壞 不能製造足夠的胰岛素 二型糖尿病





- ▶ 誰會有較高機會 患上糖尿症
 - 直系親屬是糖尿病患者
 - 患有高血壓和高血脂 ◎ 肥胖人士 一
 - 曾經患有妊娠性糖尿病
 - 45 歲或以上
- ▶ 血糖水平 怎樣才算高?

	空腹狀態 mmol/L(毫摩爾/
正常血糖值	少於 5.6
空腹血糖異常	介乎 5.6 至 7.0
血糖耐量異常	少於 7.0
糖尿病	大於或等於 7.0
料來源:醫院管理局	智友站

老年疾病課程

▶ 你的 視野有否出現過這些情況?





▶ 血糖過高 武會對馬老身體其他與實權成

- 一旦患上老年性黄斑點退化或青光眼、患者的親力會受損、對日常 生活構成嚴重影響。
- ▶ 老年性黃斑點退化
- ▶ 黃斑點是甚麼?
- 黃斑點位於視網膜的中央位置,主要的作用是分辨顏色和物件
- 黃斑點會隨著年齡增長而續漸萎縮和退化,因此長者有較大機 會患上黃斑點退化
- ▶ 如何得知自己有沒有 患上老年性黃斑點退化?
- 早期不會有明顯的徵狀
- 中央親力受到損害時,除了親野中央出現白影或黑影的情況。 亦有機會出現以下微狀:

視力模糊

视野中的物件 會出現體曲變形的現象

• 嚴重的情況是患者的視力會永久喪失

- ▶ 引致老年性黃斑點退化的 高危因素:
 - 主要的病因依然不詳
 - 年齡增長、家族遺傳、吸煙習慣或長時間在強烈日光下曝曜 均增加發病率
- ▶ 要預防老年性黃斑點退化,長者便要做到以下要點。
 - 定期檢查眼睛
 - 多攝取胡蘿蔔素、維他命C和E的食物・例如紅蘿蔔、綠菜菜、 水果和全穀麥
 - 避免長時間在強烈日光下曝曬,可戴上太陽眼鏡阻隔陽光
 - 不要吸煙

▶ 青光眼

- 青光眼是本港 頭號致盲殺手,每 100 名 40 歲或以上人士當 中・約有3名會患上青光眼
- 青光眼是指眼球內受到的壓力過高,引致視力衰退,視野和視 力會永久受損
- ▶ 導致青光眼的主要病因 是甚麼?
 - 眼壓過高
- 40 歲或以上
- 深近視或遠視
- 患有糖尿病或心血管疾病
- 直系親屬患有青光眼
- 眼睛曾受傷
- 患有偏頭痛 ◎ 患有睡眠窒息症
- 長期使用類固醇,包括口服、噴霧或眼藥水

依照言語治療師的建議準備飲品:稀流質

튽

者

常

見

的

婦

科

問

題

護理課程

護理課程

安全

60

護理課程



.





表

護理課程

長者及其家人在家中也可以為長者測量血壓 體,有助長者了解自己的身體狀況以及預防系

▶ 量度血壓:

身心健康課程

血壓水平可參考糖尿病及高血壓 4 第 38 頁 如出現以下情況:

- 收縮壓(上壓)超過240mmHg、舒張壓(了 但沒有出現任何徵狀 或
- 收縮壓(上壓)超過200mmHg、舒張壓(了 並出現頭痛和心絞痛徵狀 長者便需要在數小時內緊急求醫
- ▶ 要準確量度血壓,長者及照顧者須 以免影響測量結果:
 - 量度前避免進行運動、抽煙、飲酒/咖啡/ 咖啡因的飲品
 - 保持身心鬆弛,避免談話
 - 充氣臂帶與心臟處於同一水平,充氣帶不 時可攝入一隻手指位)
 - 血壓計只是輔助器材,高血壓患者仍須定 服用藥物
- ▶ 其中一個 預防高血壓 的方法是 重,體重指標是其中一個常見的參
 - 體重指標 (BMI) 的計算方法: 體重(公斤)+身高(米)2

過輕 適中 過重 資料來源:世界衞生組織

● 例子: 體重 = 50 公斤, 身高 = 1.6 米 體重指標 = 50 +1.62 = 19.5

護理課程

▶ 使用潤膚乳時亦需要注意以下要點,避免造成反效果。

- 潤膚乳應順著毛髮生長的方向塗上,以免造成毛孔閉塞
- 屬於敏威皮膚人士,要避免使用含有致敏物質的潤膚乳
- 如使用潤膚乳後威到不適,例如出現敏威反應,便應停用及盡 早求醫
- 在雙腳塗上潤膚乳後,長者要格外留神,以免失足滑倒
- ▶ 皮膚過於乾燥會引致不同類型的皮膚疾病,老人性 濕疹是其中一種常見的長者皮膚病。
 - 年過 50 歲的男士和停經後的女性均較易患上
 - 又名「脫脂性皮膚炎」

撒狀

- 常見的徵狀包括出現皮膚變厚、紅疹和水泡,或有脫皮現象
- 沒有衣服保護的位置,例如手腳及後頸部位都是老人性濕疹主 要出現的位置

成田

- 皮脂腺隨著年齡增長出現退化,削弱皮膚的保護能力,令皮膚 變得乾燥和痕癢
- 當空氣中濕度較低時,會有較大機會觸發老人性濕疹
- ▶ 醫生會根據患者的皮膚狀況而作出相應的 治療:
 - 若皮膚只是變得乾燥而沒有受細菌咸染,使用潤膚乳便可改善情況
 - 若情況嚴重,例如出現急性皮膚炎,便可能需要用上類固醇和 抗組織胺藥
- ▶ 長者應常保持皮膚濕潤,防止皮膚變得乾燥,這是 預防老人性濕疹的最佳方法。
 - 可參考上頁有關洗澡時要注意的內容
 - 選購棉質的衣物,避免毛質或過緊的衣服
 - 充足的休息
 - 皮膚威到痕癢時應避免用手去抓,以免造成發炎情況

資料來源:香港中文大學那打案護理學院那打案護理實務研究中心 - 「長名皮膚之護理手冊」 香港樂學服務基金賽馬會長者樂物認知推廣計劃 - 「長者常見之皮膚問題」小冊子 長訊 - 「愈洗愈癢的皮膚病 老人性濕疹」

▶ 為甚麼有些長者能保持一副健康的牙齒,而部份長 者會面對牙齒鬆動和脫落的問題?

- 主要原因是牙周病及蛀牙
- 牙周病的形成是因為牙齒表面黏附著牙菌膜。沒有徹底清潔口 腔及牙齒,牙菌膜帶有的細菌所分泌的毒素便會刺激牙齒周圍 的組織・引致牙周病。

▶除了牙齦出現萎縮,患上牙周病還有甚麼徵狀?

- 牙龈萎縮
- ●口臭
- 牙齒移位
- 牙齒鬆動 / 脫落 牙腳外露
 - 牙肉膿腫,出現牙瘡

▶ 哪些人較容易患上牙周病?

- 有吸煙習慣:吸煙者患上牙周病的機會比非吸煙者高達5倍。 香煙會造成血管收縮而今牙周病的微狀變得不明顯,尼古丁亦 會削弱癒合能力和減慢組織復原
- 精胂壓力大:抵抗疾病的能力被削弱
- 患有糖尿病、白血病或愛滋病:抵抗細菌的能力下降
- 有服食藥物,例如降血壓藥或抗腦癇藥:牙齦會較易腫脹, 今牙蘭聯難以清除

有甚麼方法可以 避免牙周病?

- 使用牙刷、牙線或
- 牙縫刷徹底清除牙
 - 毎年至少檢查口腔 及牙齒一次
 - 不要吸煙

已經患上牙周病可以改善情況嗎?

- 培養良好的刷牙習慣,早晚清潔牙齒 使用牙線或牙鏈刷,只用牙刷不能微 底清潔牙齒的鄰面
- 定期洗牙 使用牙科儀器刮治牙根
- 進行牙周手術
- 蛀牙:口腔內的細菌產生酸性物質導致牙齒表面的礦物質流失

▶ 一旦出現 蛀牙,便有可能出現以下現象:

- 蛀牙可能會發出異味,令口腔內出現臭味,影響日常生活和社交
- 蛀牙位置或會出現疼痛
- 嚴重的蛀牙或會引致牙周組織發炎

7 1

碗炒飯(61) 1個即食麵(60) 1杯全脂奶(33

資料來源:香港卓騰義工協會 - 「健康資訊多面隊」指向 衛生署衛生防護中心・「體重指標表」

其他課程

護老者支援課程

「護老者支援課程」為「老友記健康大學」的其中一個 重點課程,目的是為區內的護老者提供一個集舒壓放鬆、 技巧學習、互助及資源介紹的平台,期望能夠從多方面 支援課程內的護老者。

▶ 課程目標:

- 1. 提升護老者的護老知識和技巧,加強他們照顧長者的信心;
- 2. 提高護老者對社區資源的認識;
- 3. 擴闊護老者的支援和社交網絡;
- 4. 舒緩護老者在護老時所面對的壓力;
- 5. 建立護老者互助平台,讓他們互相分享、學習和幫助。



▶ 「護老者支援課程」主要包括以下四大範疇,並邀請多位來自不同界別的專業人士因應護老者的需要而設計課程內容,務求讓參加者能學有所用。

(一)認識疾病及患者的情緒

- 了解「認知障礙症」
- 照顧慢性疾病患者
- 照顧體弱長者 -扶抱及位置轉移技巧
- 慢性病的自我管理
- 溝通技巧
- 信任的建立
- 解決問題的能力



(二)減壓運動和飲食

- •「失眠」中醫食療
- 伸展運動
- 愛笑瑜珈體驗工作坊
- 呼吸與平衡力
- 讚美操
- 防跌操



(三)情緒支援

- 藝術治療
- 園藝治療
- 冥想工作坊
- 山地區工
- 生命教育



(四)地區資源及聯誼活動

- 地區資源介紹
- 節日聚會
- 過來人分享
- 建立互助資源



73

認識「認知障礙症」訓練課程

有鑑於屋苑內的物業管理員在防止認知障礙症患者走失或發生意外上扮演著重要的角色,老友記健康大學特別推出「認識『認知障礙症』訓練課程」以提升物業管理員對認知障礙症的認識。課程內容主要圍繞認知障礙症的病徵、與患者溝通的技巧以及當值管理員應如何向患有認知障礙症的居民及家人提供合適的協助。

- ▶ 在訓練課堂上,物業管理員學習到以下的處理技巧:
 - 緊記「三不」原則:

不驚嚇

不催促

不傷害自尊

- 2. 先保持距離觀察,避免過度接近或上下打量
- 3. 在患者視線範圍內打招呼
- 4. 以輕柔和友善的語調,看著對方眼睛說話
- 5. 說話要簡單易明,話速緩慢清楚
- 6. 每次只問一個問題
- 7. 提供選擇,嘗試協助他/她表達需要
- 8. 給予足夠時間回應,仔細傾聽,留意重點
- 9. 從他/她身上尋找聯絡家人的方法,聯絡家人
- 10. 不要讓他 / 她隨意遊走
- 11. 如果出現意外情況,主動協助患者
- 12. 如有需要,報警求助





72



老友記健康大學《實用手冊》

• 「柴灣區地區資源」

- 。 長者服務中心
- 。 精神健康服務中心
- 。 醫療服務單位
- 。 社會福利署
- 。 長者網絡資源
- 。 熱線電話



建立可持續的社區健康資源



2.《常見老年疾病動畫短片》

- 共10條短片,片長約兩分鐘
- 分兩階段發放:

首階段 (5月中)	次階段 (8月)
1. 糖尿病及高血壓	6. 眼科疾病
2. 老年抑鬱症	7. 心臟疾病
3. 中風	8. 長者防跌及骨科
4. 腎病及痛風	9. 腸胃及小腸氣
5. 泌尿疾病	10. 認知障礙症





https://www.youtube.com/watch?v=QAVcTeHs1hk



老友記健康大學《實用手冊》發佈會 暨《常見老年疾病動畫短片》試映會」 (二零一八年五月十一日)





时程 Alo 12/5/2018 醫學會蔡堅拍片 教老友記認識老年病



醫學會推出老友記 為老友記解答腎科 疑難。

(鄧宗弘攝)

醫學會自2017年起喺柴灣區開展 學等。醫學會亦推出一系列短片, 介紹常見嘅老年疾病,醫學會會長 醫學界需要走入社區,重建良好醫

醫學會將會分别喺5月中同8月 發布短片,全個系列有10條短片介

紹老年疾病,包括糖尿病同高血壓、 老年抑鬱症、腎病、痛風及眼科疾 病等,每條片約兩分鐘,由專科醫 展隊定期探訪、舉辦老友記健康大 生親身解答常見疑難。片段可以喺 「香港醫學會」 facebook 專頁瀏覽。

> 另外,醫學會每月組織30至40 人嘅外展隊探訪獨居長者,除咗傾 生建議醫學會日後可以贊助藥盒, 提醒每日服用量,咁老友記就唔會 咁容易忘記食藥啦!

明報 (2018年5月12日)

內容為預防疾病和疾病管理知識。另外 育活動,以提升市民對健康和社區的關注,而

片將會陸續在不同媒體和社交平台發放。



成報 (2018年5月12日)

大銀Facebook (2018年5月22日)



社區健康醫學堂剛推出老友記健康大學《實用手冊》及《常見老年來制動畫短月》。手冊內有不同老年來表及選理資料,幫助不同年紀的朋友學習疾有預防及疾病管理,對迎公眾開情及觀看: publication/phb/mobile/index.html 搜尋 Q 香港醫學會 福、社·村 康、計劃有 在禁灣與著者的社交辦區內居民意識。 2.老友記外 經歷集演團 糖尿病及高血壓 化,組織的 筋、作定則 雙名和隱和 3.一服榜單 為醫生與物 作及轉介機 健康服務。 更多資料: 香港醫學會 4大銀 #Big 香港醫學會 **)** 0:02 / 2:05 糖尿病及高血壓 10,586 觀看次數:10,586 The Hong Kong Medical Association 訂閱 (92) 發佈日期:2018年5月8日

截至6月初,5條短月的 平均點擊率超過6千人, 最高的點擊率超過1萬人



大銀 Big Silver 原是專页版 5月22日 ②

【社區有挑稿: 社區建廠需學業】

老友記健康大學《實用手冊》

柴灣區地區資源





《常見老年疾病動畫短片》

糖尿病及高血壓



老年抑鬱症



中風



腎病及痛風



泌尿科







老友記外展大使隊



外展大使:

- ▶ 醫生及其家人
- > 護士
- ▶ 醫科生
- ▶ 輔助醫療學系的學生
- ▶ 中學生
- ▶ 區內的長者及居民
- > 社區人士

預期人數100人





230人

被訪長者戶(共58戶):

興華一、二邨的獨居及雙老長者

- > 身體或精神狀況欠佳
- > 缺乏家庭支援
- > 缺乏社交支援



老友記外展大使隊



義工培訓工作坊

學習健康資訊及 社區資源,然後 在家訪中向被訪 長者傳遞有關資 訊

及

學習如何以義工 角色去關顧獨居 或雙老長者

家訪



藥物檢查及教育



身體檢查及健康教育



教導長者簡易運動



聆聽長者的人生故事, 為他們製作回憶錄

家居安全評估



傳遞實用手冊的資訊

分享會



外展大使在家訪時紀錄 被訪長者的身心狀況及 其他需要,在分享會中 與其他組別交流,並向 醫學會反映有關情況, 讓職員作出跟進

醫學會與長者中心保持 緊密聯絡,持續跟進被 訪長者的健康及家居環 境等狀況,運用各自的 資源和網絡,協助作出 相關的改善



老友記外展大使隊

醫生家訪,一同處理

較複雜個案



減低住院的機會



一服務單位一醫生



計劃目的

由4位家庭醫生與5間長者中心作配對,以「醫社合作」模式持續優化區內的長者健康服務

服務內容

服務轉介 (相互轉介機制) (39次)

健康外展服務 (48次)

健康講座 (13次) 多元化健康 諮詢服務 (電話及醫生信箱) (36次)

預期成果

- ▶ 讓長者及護老者獲得更快捷和適切的服務
- ▶ 讓長者善用區內的基層醫療,在社區接受 醫療服務
- ▶ 發掘社區上的隱藏個案,避免長者在病情 達至嚴重程度時才接受治療

協作夥伴

醫

香港卓護義工協會

老有所「醫」計劃

香港中文大學醫學院社區健康及藥物安全外展隊

香港理工大學職業治療學生大使

校

元朗公立中學校友會鄧兆棠中學

福建中學(小西灣)

五旬節聖潔會永光書院

社 福 循道愛華村服務中心社會利部興華耆樂中心

循道愛華村服務中心社會利部愛華耆樂中心

香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心

中華基督教青年會柴灣長者鄰舍中心

聖雅各福群會柏逸長者日間照顧中心

香港認知障礙症協會

利民會友樂坊(港島東)精神健康綜合社區中心

伸手助人協會小西灣賽馬會老人之家

房

香港房屋署 興華二邨辦事處

共16間機構



計劃網址:www.hkma.org/communityhealthacademy

電郵: elderlyhealth@hkma.org

電話: 2861 1909

0

帳戶名稱:hkma_communityhealthacademy