

## 第六課 教「里」預防慢性病

香港人口老化問題日益嚴重，香港賽馬會慈善信託基金委託本港四間大學，就「長者及年齡友善城市」的八大範疇，進行全港基線研究，發現香港在「社區與健康服務」範疇所得的評分最低。其中一個關注點，就是有特別需要長者（如獨居/體弱/居於地勢較高長者）及其照顧者的外展支援服務不足。

### 賽馬會齡活城市計劃 - 「健康·友里」

#### 計劃理念

回應觀塘區內有特別需要的長者（包括獨居、體弱、居住於地勢較高地區及患有慢性病疾病的長者）及其照顧者面對健康外展支援不足的狀況，香港基督教服務處透過不同的介入模式，包括社區及視像輔助醫療服務、義工探訪、教授如何應用健康資訊及管理的手機程式 (APPS) 及社區健康教育等，為社區長者提供「三高」慢性疾病的教育、預防、檢測及疾病管理，長遠期望長者能善用社區資源及建立管理個人健康的習慣，減低長者對正規醫療系統的依賴。同時加強長者與社區持分者的接觸，改善身心理及社交等生活質素，擴闊社交圈子，達致更有效的居家安老。

#### 計劃目標

- 1) 推動整體慢性病自我管理的文化，進一步推動居家安老。
- 2) 透過鄰舍互助促進與區中的長期病患長者建立及維持健康的生活模式。
- 3) 運用各專業的知識及跨專業合作協助長者做好「三高」管理。

#### 計劃介入模式

識別高危：識別高風險長者群組並轉介至社區診所，由社工／護士／藥劑師以個案管理模式跟進其醫療需要。

鄰舍互助：受訓的「健康·友鄰大使」探訪長期病患長者推動他們建立健康生活模式。

提升認知：透過社區教育，與健康管理手機應用程式的使用提升長者對「三高」的認知及關注。