

第十四課 長者用藥小貼士

隨著年齡增加，長者身體機能逐漸衰退，可能罹患不只一種慢性疾病。根據政府統計處(2015)公佈的資料，70歲或以上的長者有39.8%患有長期病患，最普遍患有高血壓、糖尿病或心臟病，需長期服藥以控制病情。

■ 長者用藥之常見問題

香港中文大學研究顯示，每名長期病患長者平均需要服用五種或以上藥物，而且發現他們服用的藥物越多，對藥物的依從性就會相對下降；另外，長者對藥物功用和副作用亦一知半解，甚至會自行改變劑量或停用藥物，降低藥物的療效，令治療達不到預期的效果。此外，長者記憶力衰退，容易忘記服藥，因此，加強長者用藥知識及運用不同的方法協助及提醒長者準時服藥，顯得十分重要。

■ 流動健康小助手「護您依時 eCare」

香港公開大學護理及健康學院於2017年得到創新及科技局轄下的創科生活基金資助，研發了一個輸入簡單快捷、方便長者輕鬆使用的流動應用程式「護您依時 eCare」。希望透過這個程式提醒長者服藥及覆診，並提升他們的用藥知識及對藥物的依從性，以穩定病情及改善生活質素。

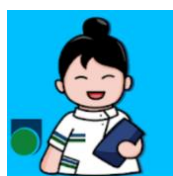
「護您依時」是一個流動健康小助手，內容主要分為三部分。

在服藥及覆診提示方面，長者可以使用手機以拍照形式，簡易快捷地輸入資料，透過程式定時提醒長者服藥及覆診，並同時記下服藥及覆診的紀錄，方便他們及其照顧者查閱及跟進。假如錯過任何一次服藥或覆診，程式會自動通知照顧者，好讓照顧者提供適切的介入，協助跟進有關服藥或覆診的問題，以提升長者對藥物的依從性。

在推廣健康知識層面上，程式採用AR虛擬實境技術，可以配合藥物資訊小冊子，以相關之3D動畫，提供精彩、清晰、多角度的健康教育資訊。

另外，程式亦包含中文藥物資料庫，該資料庫是根據香港藥物名冊並由註冊藥劑師進行翻譯，再經由相關專業人士進行校對。用家可以透過輸入藥物名稱或其統稱來了解藥物資料，如藥物的作用、副作用、注意事項等等，以提升市民大眾的用藥知識。

「護您依時 eCare」流動應用程式可於 App Store 及 Play Store 免費下載



護您依時 eCare
查詢
程式



護您依時照顧者版
95 陳小姐
程式

