



樂安深 – 社區健康推廣計劃

贊助：深水埗區議會



合辦單位：

1. 深水埗區議會健康及安全社區工作小組
2. 明愛醫院
3. 醫院管理局九龍西聯網家庭醫學及基層醫療部
4. 香港復康會社區復康網絡
5. 明愛鄭承峰長者社區中心
6. 嗒色園主辦可健耆英地區中心
7. 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心



樂安深計劃目標：


於每年10月訂為『深水埗健康及安全社區月』，
舉辦密集社區推廣：

1. 透過社區教育，使社區人士及長者培養定期運動的習慣，學習自我監控自己之身心健康，減輕醫療開支；
2. 透過舉辦各項體適能運動推廣，鼓勵長者及社區人士參與『運動處方』健康生活。
3. 透過推廣健步行及教育活動，促進長者及社區人士認識如何舒緩壓力。



樂安深-社區健康推廣計劃 (2010-2011)主題活動:

1. 預防三高推廣日:
 - 設立健康評估站為長者及社區人士作初步之評估, 包括量血壓, 驗膽固醇及驗血糖
 - 同場舉行『前期糖尿病:空腹血糖及葡萄糖耐量異常講座』
 - 接觸 1274人
2. 共602人接受測試, 當中發掘了 102 名懷疑糖尿病患者, 並安排口服葡萄糖耐量測試OGTT

- 
3. 最後証實有**30**人為前期糖尿病，**22**人証實患糖尿病，**16**人為懷疑個案獲即時轉介明愛醫院跟進
 4. 糖尿病治療工作坊
(共**418**人參與)
 5. 擊碎脂肪健體操
(共**229**人次參與)
 6. 到戶訓練服務(**80**個案)
 7. 預防三高烹飪比賽
(共**1050**人次參與)
 8. 食譜製作

『前期糖尿病:空腹血糖及葡萄糖耐量異常』測試結果分享



『前期糖尿病:空腹血糖及葡萄糖耐量異常講座』



運動班



糖尿病治療小組—營養師




預防三高烹飪比賽





年度主題活動 (2011-2012)

1. 健康及安全社區月成立典禮暨確認禮(共**159**人次參與)
2. 健康及安全社區月推廣日
(健康評估 / 情緒健康評估 / 護士社工諮詢 / 家居安全講座)(共**650**人次參與)
3. 健體班/體適能運動班(**4**班共**87**人參與)
4. 服務單位職安培訓 (**10** 單位及**33**個案)
5. 心理健康講座 (**2**次共**239**人)



6. 身心靈健康推廣計劃

(動員區內10個服務單位 , 舉辦推廣身心健康活動)(共1757人次參與)

7. 到戶運動訓練 (40個案)

8. 身心健康教材套

年度主題活動 (2012-2103)

1. 開展禮暨健步行推廣(共200人次參與)
2. 運動處方推廣
(10個單位 , 共400人, 接受護士及體適能導師前後評估)
3. 健體班/椅子操 (共8班)(共160人次參與)
4. 心理健康講座—如何處理憤怒情緒(共398人次參與)
5. 運動處方頒獎
(400位參加運動處方 , 有126人有進步)

體適能導師處方運動



護士進行健康評估



健康評估: 計算BMI / 腰圍



驗膽固醇/血糖



運動處方頒獎禮





特色

- 醫院協作
 - : 準確的病理測試
 - : 重要是發現早期病患時, 可立刻跟進
- 社服機構協作
 - : 向社區人士推廣及教育
 - : 發掘懷疑或早期病患者, 及早治療
- 區議會贊助



成效

- 達致醫、社、官的三方合作
- 既能教育社區人士預防病患
- 更能及早發現和及早醫治
- 減低醫療負擔



總結

最重要是希望透過上述活動，能提高社區人士關注血壓對身體健康的重要，從而擁有健康，快樂人生。

『齊齊量血壓』 社區健康計劃



Background

27% of the population aged 15 or above had high blood pressure in the Population Health Survey in 2003-2004¹

- Among them, 56% were unaware of HT
- For those known HT, 73% had taken anti-HT prescribed by doctors while **16%** reported to have taken over-the-counter medications.

Milestone

Mar 06	Formation of steering committee among district councilors, local community leaders, hospital co-ordinator and primary care doctors.
Aug 06	Established blood pressure screening stations at 10 community centers in Sham Shui Po district
Nov 07	Extended to 13 community centers providing free blood pressure checking services in Sham Shui Po district
Dec 08	Project outcome recognized by District Council with continuation of project funding for another 2 years.
2008-2012	Annual ceremony

『齊齊量血壓』社區健康計劃

合辦單位：

1. 深水埗區議會健康及安全社區工作小組
2. 明愛醫院
3. 醫院管理局九龍西聯網家庭醫學及基層醫療部
4. 香港復康會社區復康網絡
5. 明愛鄭承峰長者社區中心
6. 嚮色園主辦可健耆英地區中心
7. 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

Objectives of Project

1. Promote health awareness on regular BP checking

2. Early detection and timely intervention of HT

3. Train up health ambassadors for permeation of health related messages.

如拾獲此簿
請交回所屬中心處理

2009-2010
齊量血壓 中風遠離我
記住上下壓 健康無煩惱
健康紀錄簿

(中心名稱)

葵安醫院 醫院管理局九龍西聯網康復醫學及基層醫療部
 衛生署等會深水埗區社區服務中心 葵安醫院長者社區中心(深水埗)
 香港醫士協會耆老中心 香港殘疾協會服務網絡

合辦

深水埗區議會贊助

深水埗區議會 主辦
健康及安全社區工作小組

姓名: _____ 性別: _____
會員編號(如適用): _____ 年齡: _____

1300/0609

2009-2010
高血壓?

何謂高血壓?

血壓是甚麼?

- 血壓就是心臟收縮時血液泵入血管壁的壓力。
- 通常量度壓力是以毫米水銀柱(mm Hg)為單位。心臟收縮時的壓力叫作「收縮壓」。正常低於140mm Hg。心臟舒張時的壓力叫「舒張壓」。正常低於90mm Hg。
- 正常血壓並不固定。睡眠時血壓會降低。心情緊張會令血壓上升。隨著年齡增長，血壓亦同時遞升。

何謂高血壓?

- 世界衛生組織(WHO)對高血壓的定義是：在休息狀態下血壓持續地位於或高於140(收縮壓) / 90(舒張壓) 毫米水銀柱(mm Hg)

高血壓的成因

- 高血壓的成因可以分為兩大類：
 - 10% 屬繼發性。即有基本病因。即內分泌失調、腎臟、腎上腺、甲狀腺分泌失調等。此類病因治療，血壓便會回復正常。
 - 90% 屬原發性。即原因不明。通常與遺傳、精神緊張和肥胖有關。

高血壓的徵狀和併發症

- 高血壓沒有明顯病徵。小部份患者會有頭痛、頭暈、疲倦等現象。
- 高血壓可以導致冠心病、中風、視網膜血管病變、腎衰竭等併發症。
- 未經診治的高血壓是無聲殺手，及早診斷和控制高血壓可以防止或延緩併發症的出現。減低因併發症而死亡的機會。

高血壓的診斷

- 用血壓計量度血壓。簡單而快捷。如有需要，醫生會作進一步檢查。

高血壓的治療

1. 生活調節
 - 不要吸煙
 - 不要酗酒
 - 保持理想體重
 - 進行適當及持之以恆的運動
 - 注意均衡飲食。少吃高脂肪、高膽固醇和太鹹的食物
 - 作息要定時，睡眠要充足
2. 藥物治療
 - 藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充分合作：
 - 定時定量服藥
 - 長期服藥
 - 定期覆診
3. 服食降血壓藥物須注意事項
 - 服藥後如有不適，應請教醫生
 - 藥物不可與酒精飲品同服
 - 未經醫生同意，不要服用服食其他藥物
 - 出外旅行要配定足夠藥物

Strategies- Training of health ambassadors



Strategies- Training of health ambassadors



Strategies- Public health talks



09/08/2007



Strategies- Public health talks

嚴格控制高血壓 上限 140 mmHg 或以上
下層 90
定期量度最上策





Strategies- Mobile stations



血脈與中風的關係

【一】中風
中風特稱「腦血管」，是由於腦血管阻塞或破裂，導致腦神經細胞缺氧而壞死，影響身體機能。
香港每年平均約有三千人死於中風，目前基本屬第三號「致命殺手」。患者年齡多在 50 歲以上。不過，近年數字顯示中風人士的發病年齡有下降趨勢。

【二】引發中風的危險因素

1. 高血壓
2. 糖尿病
3. 吸烟
4. 年齡：年紀越大，中風機會越大
5. 心臟及血管疾病
6. 心臟纖維性顫動
7. 血內膽固醇過高
8. 腦血管變窄或腦血管變硬
9. 腦萎 10. 肥胖 11. 缺少運動

安全指數

【三】中風的警告訊號
中風可以來得很突然，也可以先出現以下徵狀。楊中風的高危一族，應多加留意，馬上求診。

- 突然間有短暫性半身出現軟弱或無力
- 突然間視力模糊，看景物有雙重影像
- 語言的障礙，說話困難，或不明白別人的說話
- 突然性暈眩或站立不穩

【四】預防中風

1. 控制危險因素：高血壓、高血糖、膽固醇及心臟病等應定期檢查，保持健康，控制病情
2. 調整生活習慣：戒煙、限制飲酒、注意均衡飲食、保持適當體重
3. 服用中風的預防藥物，如有中風的跡象，應馬上接受治療

Annual program ceremony



Win-Win-Win Model

1. Individual: enhance awareness on the importance of regular BP check and healthy lifestyle. (Over 672,000 attendances to 13 community centers for BP check during 2006-2012)
2. Public health: reinforce primary prevention at community level by a most cost effective means (2,950 persons were newly identified of HT)
3. Community: empowering & activating individuals, families & local communities to take increased responsibilities for self-care

**Social capital- transform the untapped individuals
and community partners into prepared resource**



Social capital



Thank you