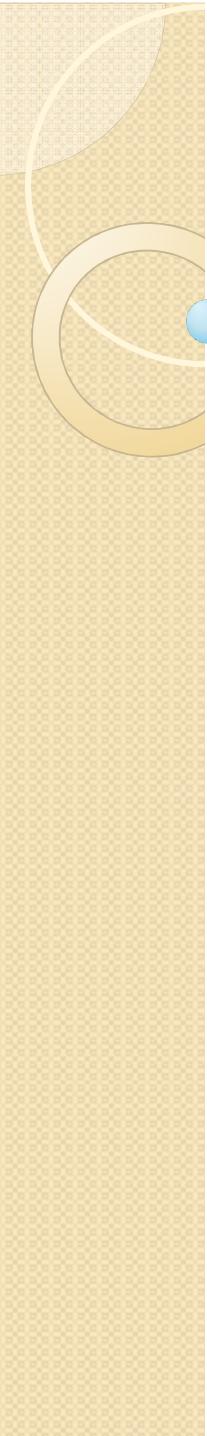


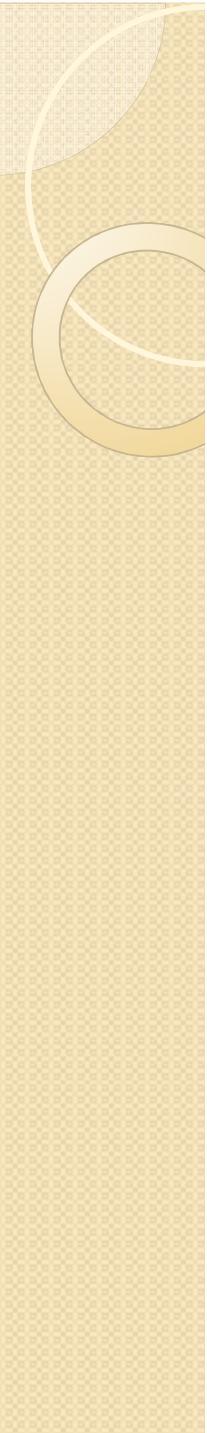
樂安深 - 社區健康推廣計劃

贊助：深水埗區議會



。合辦單位：

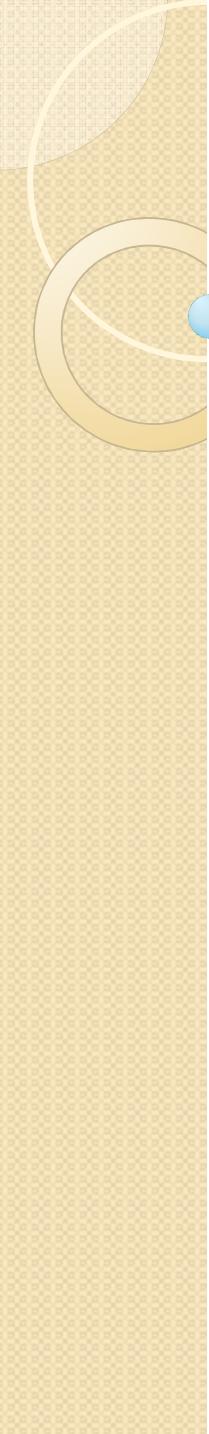
1. 深水埗區議會健康及安全社區工作小組
2. 明愛醫院
3. 醫院管理局九龍西聯網家庭醫學及基層醫療部
4. 香港復康會社區復康網絡
5. 明愛鄭承峰長者社區中心
6. 翡色園主辦可健耆英地區中心
7. 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心



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



預防三高烹飪比賽

糖尿病治療小組—營養師





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
(勸員區內 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

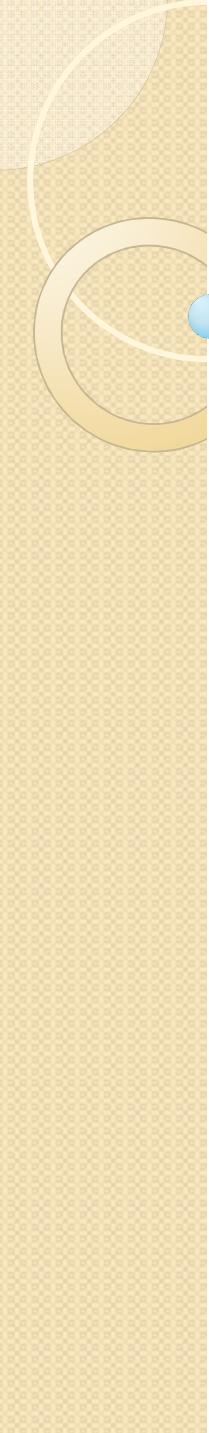


驗膽固醇/血糖



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.

1. Population Health Survey 2003-2004. Collaborative project of DH and the Department of Community Medicine of HKU

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. 善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 massages.



Strategies- Training of health ambassadors



Strategies- Training of health ambassadors



Strategies- Public health talks



Strategies- Public health talks



嚴格控制高血壓 上壓 140
下壓 90 mmHg 以上
定期量度最上策





Strategies- Mobile stations



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