

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
每月主題

十一月

主題：關注糖尿病 + 新冠疫苗 / 流感疫苗計劃 + 器官捐贈

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	ES011	認識糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> • 糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症 • 預防及治療糖尿病的原則 	長者 / 護老者	1
2.	ES013	糖尿病患者的健康飲食	<ul style="list-style-type: none"> • 糖尿病患者的基本飲食原則 • 糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法 • 如何設計一份糖尿病患者的餐單 	長者 (患病者)/ 護老者	1
3.	ES014	糖尿病老友記互助小組	<ul style="list-style-type: none"> • (以小組的形式舉行五次的聚會) <p>第一節：認識糖尿病及心理調適</p> <ul style="list-style-type: none"> • 糖尿病的基本知識、成因及處理方法；自我監察血糖及積極預防併發症的重要性，驗尿糖/驗血糖的方法和技巧 <p>第二節：糖尿病患者飲食之道</p> <ul style="list-style-type: none"> • 飲食調節的基本原則和在不同場合的飲食控制方法，例如：上茶樓、飲宴 <p>第三節：糖尿病與運動及足部護理</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運動對控制糖尿病的重要性；足部護理 <p>第四節：認識糖尿藥物及生病時的生活調適/旅遊時注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> • 對糖尿病藥物的認識及服用糖尿藥的正確方法；生病時的生活調適及旅遊時應注意的事項 <p>重聚日：組員分享參加小組經驗；重點重溫</p>	糖尿病患者	1.5 1.5 1.5 1.5 1.15
4.	CM097	全城起動，快打疫苗 (長者篇)	<ul style="list-style-type: none"> • 「2019 冠狀病毒病」可能導致不同種類的併發症 • 長者是最高風險群組 • 接種新冠疫苗有效預防 2019 冠狀病毒病，並可減低長者（包括安老院舍院友）患上重症或死亡的風險 • 疫苗絕對安全 • 新冠疫苗接種計劃 	長者 / 護老者	1
5.	CD031	認識流行性感冒	<ul style="list-style-type: none"> • 流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法 • 一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用 	長者 / 護老者	1
6.	CD151	流感大流行	<ul style="list-style-type: none"> • 流感、禽流感與流感大流行的分別 • 防備流感大流行及禽流感的方法 • 個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩 	長者 / 護老者	1