

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

七月

主題：關節護理

七月	Code No	專題	內 容	對象	時間 (小時)
1.	MS011	退化性膝關節炎： 日常生活篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝部退化性關節炎的成因及處理方法</li> <li>關節保護守則</li> <li>解決因關節而引起的日常生活困難的方法</li> </ul>	長者/ 護老者	1
2.	MS012	頸、腰背護理	<ul style="list-style-type: none"> <li>脊柱的構造與頸、腰毛病的關係</li> <li>正確脊柱的姿勢</li> <li>日常活動時的姿勢需注意的事項</li> <li>護理運動</li> </ul>	長者/ 護老者	1
3.	MS013	退化性膝關節炎： 護理及運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>治療及護理膝關節炎的方法</li> <li>膝關節的保健運動</li> </ul>	長者/ 護老者	1
4.	MS015	手部退化性關節炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法</li> <li>保護手部關節的守則</li> <li>手部運動</li> </ul>	長者/ 護老者	1
5.	MS021	骨質疏鬆症	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法</li> <li>骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法</li> </ul>	長者 / 護老者	1
6.	MS031	正視肩膊痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩部的護理及減低關節僵硬的方法</li> <li>示範肩部運動</li> <li>找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導</li> </ul>	長者 / 護老者	1
7.	MS041	痛風症	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛風症的成因、徵狀及防治方法</li> <li>高「普林」的食物</li> </ul>	長者 / 護老者	1
8.	MS051	慢性腰膝疼痛支援 小組	<p>(以小組的形式舉行五次的聚會)</p> <p>第一次聚會： 討論：關節炎的特性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>處理原則及藥物及物理治療</li> <li>紓緩站起來時關節僵硬之方法</li> <li>合適步行鞋的功效及挑選要點</li> </ul> <p>第二次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問答遊戲：正確姿勢與動作</li> <li>避免勞損的方法</li> <li>關節保健運動原則</li> <li>練習「長者腰膝保健運動」</li> </ul> <p>第三次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>練習「長者腰膝保健運動」</li> </ul> <p>第四次聚會：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>了解學習心理社交因素對痛楚的影響</li> <li>及處理這些因素和痛楚的技巧</li> <li>練習「長者腰膝保健運動」</li> </ul> <p>重聚日：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>分享實踐心得及困難</li> <li>了解組員關節疼痛的進展</li> <li>重溫護理技巧及運動</li> </ul>	腰膝關節 炎 患者	1.25-1.5  1.25-1.5  1.25-1.5  1.25-1.5

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

七月	Code No	專題	內 容	對象	時間 (小時)
9.	MS061	長者痙攣及關節攣縮的護理(I)之物理治療篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肌肉痙攣和關節攣縮的成因和影響</li> <li>• 照顧痙攣和關節攣縮長者的基本物理治療知識和日常生活技巧及注意事項</li> <li>• 護老者的角色</li> </ul>	護老者	1
10.	MS062	長者痙攣及關節攣縮的護理(II)之職業治療篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肌肉痙攣和關節攣縮的成因及影響</li> <li>• 預防痙攣及關節攣縮支架的原理、使用方法及安全守則</li> <li>• 照顧痙攣及關節攣縮長者的日常生活技巧及注意事項</li> </ul>	護老者	1
11.	MS071	預防肌肉流失	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別</li> <li>• 預防肌肉流失的飲食及運動方法</li> <li>• 課後體驗手握力測試</li> <li>• 練習「強化肌肉運動八式」</li> </ul>	長者 / 護老者	1.25-1.5
12.	PP061	足部平安	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法</li> <li>• 鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患</li> </ul>	長者 / 護老者	1
13.	PP161	長者選擇鞋履的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 足部/鞋的結構及用途</li> <li>• 認識合適鞋款的重要性</li> <li>• 選擇鞋的正確方法</li> <li>• 常見足患</li> </ul>	長者 / 護老者	1