

# 健康生活樂耆年

人人都想擁有健康的體魄，除了不吸煙及注意日常均衡飲食外，適量的運動及定期的健康評估也非常重要。因此，基督教靈實協會（簡稱「靈實」）特別為長者安排由專業西醫及註冊復康服務專家等提供的優質健康評估服務，讓長者定期了解自己的身體狀況，安心度過每一天。

本計劃的特色之一是特別加設了「身體功能評估」，以檢測長者的自願能力、認知能力和心理健康狀況等，幫助長者及早找出潛在的肢體功能問題，以避免影響日常生活或構成生活上的任何危險。

長者要享受健康快樂的晚年生活，定期全面的長者健康評估又怎可缺少。請立即致電 2703 3323 查詢及預約。



◀ 醫生為應診者檢查耳朵



▶ 治療師為應診者進行足部功能測試

查詢熱線：2706 3500

網址：www.hohcs.org.hk

## 長者健康評估計劃

總收費：港幣 **480** 元

項目	功能
<b>健康評估</b>	
1. 醫生全面身體檢查	測定血壓及體重指數
2. 全血分析	測定貧血及其他血液病
3. 血糖	測定是否患上糖尿病
4. 總膽固醇	測定中風及冠心病之風險
5. 尿液分析	測定腎病或尿道炎等
6. 糞便隱血測試	測定腸胃出血
<b>身體功能評估</b>	
A. 認知健康	利用「簡短智能測驗」、「難題解決」和「二元空間」砌圖等工具探討認知能力
B. 心理健康	利用「老齡抑鬱量表」找出心理狀況
C. 與安全生活相關的視力健康	利用「三維空間」、「勾劃時鐘」檢測及一些簡化了的視力檢驗等來檢定制視力的功能
D. 感覺系統健康	利用「二針」感覺量儀、「足踝感覺」測驗和「閉目摸索物件」等工具核實肢體上的感覺能力
E. 手功能健康	檢驗操控物件的能力和手肌肉的力度
F. 平衡身體的能力	測試於活動時的自我平衡能力

註：1. 靈實轄下之診所均提供以上健康評估計劃（靈實秀茂評診所除外）

2. 所有健康評估將由醫生解釋化驗報告

3. 為確保血液化驗之準確性，抽血前六小時不可進食（白開水除外）

## 靈實簡介

早於一九五〇年代，前身為將軍澳區醫援會的靈實開始於調景嶺服事當地的難民；時至今日，靈實已由提籃施藥、石上診療發展至現今提供健康、長者及復康服務的綜合社會服務機構。

靈實一向重視人的生命，所以我們的異象禱詞、使命和服事人群的精神都是「以愛心服事關懷」為中心，我們盼望可用耶穌基督的愛，服事、關懷我們的同工及服務使用者，讓他們的生命變得更豐盛！