

K 快訊 K-POST (2024 年 8 月號)

醫社攜手向前走

伊院 x 民政事務處 x 關愛隊

「醫社合作」推動防跌意識

伊利沙伯醫院去年共接收約 840 名急性創傷病人，當中跌倒個案佔超過四成，佔比連續三年上升。伊院一直支持「醫社合作」，早前一班醫護更主動走出醫院、走進社區，聯同油尖旺民政事務處，為關愛隊隊員和義工舉辦「骨質疏鬆及防跌」社區健康工作坊，傳授「防跌」招式。九龍中醫院聯網創傷服務副顧問護師陳寶珊提到，曾有一名 70 多歲的伯伯在家中獨自換床單時，突然失平衡撞傷了頸椎動彈不得，直到女兒回家後才發現，送院治療後半身不遂。老友記跌到「手尾長」，要從源頭堵截便要從社區入手，提升社區長者的防跌意識。

地區關愛隊成員不時在社區探訪和照顧長者，伊院舉辦工作坊向超過 100 位來自油尖旺關愛隊的成員及義工講解骨質疏鬆、防跌知識及貼士。而物理治療部及職業治療部的專職醫療人員，亦現場示範「防跌運動」、如何正確使用助行架及拐杖等防跌輔助工具，希望參加者能夠將學到的「防跌」招式帶到社區，再傳授予長者街坊，減少跌倒意外發生。

陳姑娘提醒老友記要「腳踏實地」、不要爬高爬低，任何事情即使急都不要快，要慢慢來。她說：「要緊記跌倒是可以避免的，而跌倒後亦未必可以回復從前的身體狀況，所以一定要小心。」

老友記家居防跌小貼士

- 避免獨自做粗重家務
 - 手機或平安鐘不離身方便聯絡家人
 - 要「腳踏實地」，不要爬高爬低
 - 轉換防滑的地板及拖鞋
 - 浴室加裝扶手
 - 凡事慢一點，急不來
-

適量運動做個「不倒翁」

要做「不倒翁」，其中一個預防方法就是打好基礎。運動可以加強肌肉力量，特別是下肢力量，能夠改善老友記的平衡力、耐力，減低他們跌倒甚至骨折的風險。

長者應該做甚麼類型的運動？

伊利沙伯醫院高級物理治療師陸嘉恩建議要量力而為，要了解自己的體質、能力及身體毛病，特別是有慢性病的長者，例如心臟病、糖尿病、高血壓、關節炎等，可先向醫護人員查詢，在安全情況下做運動才能強身健體，而做運動時亦要循序漸進，如有不適要即時停止。

肌肉力量訓練

提腳踭提腳趾運動

- 雙手扶椅背，雙腳腳尖踭高
- 維持 10 至 15 秒，可按能力增加維持的秒數

- 過程中會感覺到小腿後方肌肉有拉扯感覺
- 每日做 20 至 30 次

平衡訓練

前後腳站立，腳尖對腳踭

- 手扶穩固椅子，右腳踏在左腳前方
- 身體保持挺直，維持姿勢約 20 至 30 秒
- 換邊重複動作，每日做 20 至 30 次

運動注意事項

- 要持之以恆
- 先做熱身動作
- 避免太飽或太餓
- 穿著寬鬆運動服及運動鞋
- 動作及呼吸要自然，速度要緩慢

迪士尼義工隊驚喜現身兒科病房

醫院與社區的關係是雙向的，醫護會「走出醫院」到社區服務、社區人士亦會「走進醫院」與醫護合作，大家貢獻自己所長為病人服務，緊密的伙伴關係便是這樣練成的。

香港迪士尼「童樂遊」義工隊早前裝扮成「反斗奇兵大本營」的「三眼仔」，到伊利沙伯醫院兒科病房探訪一班留醫的小朋友。小朋友見到大家出現在病房都表現得非常雀躍，義工們向小朋友派禮物和卡通氣球，小朋友戴上派對帽開懷大笑，度過了一個愜意的下午。

過去要親身去主題樂園，才能近距離接觸迪士尼故事及朋友，伊利沙伯醫院兒科部門主管陳桂如醫生感謝義工隊的探訪：「小朋友來到陌生的病房環境會不習慣，偶然都會鬧情緒，感謝義工隊的哥哥姐姐到病房跟小朋友玩遊戲，緩和了他們心情，令他們可以放鬆心情接受治療。」

除了迪士尼義工隊，過去亦曾有不同的學校、表演團體到九龍中醫院聯網各間醫院探訪長者，聯網會繼續與社區保持互動，同心協力為病人提供優質的公營醫療服務。

廣華醫院支持社區融合

廣華醫院是油尖旺區主要的急症醫院，廣華醫院第一期大樓去年正式投入服務。油尖旺區是香港十八區中多元種族最集中居住的區域，廣華醫院作為社區一份子一直支持社區融和，致力為不同種族的求診病人提供醫療服務，不分你、我、她與他。

廣華醫院第一期大樓的建築樓面面積達 14.5 萬平方米，提供超過 1,200 張病床、14 間手術室，第一期大樓的硬件設施更加先進、服務更加完善。廣華醫院原有的急症室亦遷到第一期大樓，面積增加 2.6 倍。

廣華醫院行政總監鄧錦成醫生表示：「廣華作為油尖旺區的一份子，非常重視與社區伙伴的關係。第一期大樓投入服務前後都舉辦不同的參觀活動，向不同背景的社區伙伴介紹第一期大樓

的配套，希望大家都能更熟悉新廣華的設施。」

廣華醫院今年三月邀請多元種族人士參觀第一期大樓，並介紹兒童及青少年日間醫療中心和急症室的服務，協助他們了解第一期大樓各項配套設施及服務流程。在搬遷期間，醫院亦準備了不同語言的搬遷時間表，方便不同人士掌握搬遷最新資訊。另外，現在只要用手機掃描位於第一期大樓升降機內樓層指南上的二維碼，便可以得到印度語、尼泊爾語、旁遮普語及烏爾都語等語言翻譯，輕易讀取相關資料，讓多元種族病人可以安心求醫。

另外，區議會亦是醫院在社區的重要合作伙伴，廣華醫院邀請了油尖旺區民政事務專員余健強先生及一眾區議員，到廣華醫院第一期大樓的骨科日間醫療中心、診斷及介入放射科及急症室參觀，希望更多社區人士認識第一期大樓的服務及設施。

話你知~

為方便多元種族人士，廣華醫院第一期大樓升降機張貼了二維碼，以手機掃描二維碼後便會以五種語言簡介各樓層部門。當中烏爾都語由右至左排列，配合該語文的閱讀方法。

3D 打印義肢

提升病人生活質素

更防水耐用

3D 打印技術應用在醫療用途上越來越普遍，以往製作病人義肢涉及大量繁複的人手工序，現時伊利沙伯醫院及九龍醫院的義肢及矯形部已經發展出義肢 3D 打印技術，製作時間大幅下降、義肢更耐用，像真度亦更高。

傳統義肢由泡膠及紡棉混合而成，物料不防水而且較易損耗，義肢及矯形師需要先記錄病人的腳形及身體情況，義肢由度身設計、製造過程再微調需要約七小時，患者使用一段時間後亦要再回到醫院修理義肢。

兩間醫院的義肢及矯形部近年引入 3D 打印技術，義肢及矯形師會以 3D 打印工具掃描病人身體特徵，再透過電腦軟件整合及設計，同樣都是度身製造的義肢，由預備到設計只是需要兩小時。

3D 打印出來的義肢較傳統義肢更防水、耐用、美觀，提升病人對義肢的接受程度和認同感。

九龍中醫院聯網聯網經理（義肢及矯形部）鄺恩義表示：「醫療服務持續創新，因為我們希望能夠為病人帶來越來越優質的醫療服務，提升他們的生活質素。」

啟德新急症醫院最新工程進度

「專科門診大樓」已平頂

位於啟德發展區的新急症醫院工程進度理想，其中「腫瘤科大樓」及「專科門診大樓」均已平頂，現正開始進行室內裝修、機電及幕牆安裝等工程，預計在 2025 年第二季完成工程。另外三座大樓包括「急症大樓」、「行政大樓」和「教學及培訓大樓」的地基工程亦已經完成，現正進行上蓋結構工程。

新急症醫院的「專科門診大樓」將會是首批完成工程的大樓，主要提供專科門診及復康治療服務，預計於 2026 年第一季投入服務。「專科門診大樓」樓高十層，另設地庫。四樓為診斷及介入放射科，主要提供磁力共振、超聲波及電腦掃描等服務。專科門診服務主要集中在五至八

樓。

當伊利沙伯醫院大部分服務遷到新醫院後，專科門診服務將會大幅提升，專科門診的診症室數目將由現時的 133 間逐步增加至 235 間，增幅達 77%，其中在「專科門診大樓」提供服務的專科包括內科、外科、兒科、婦產科、骨科、心胸外科和神經外科等。

另外，新醫院將物理治療和職業治療等專職醫療部門集中安排在第九至十樓兩層，並設有中央接待處，為行動不便的復康病人提供「一條龍」服務，病人不用再穿梭不同樓層接受服務。

新急症醫院小資料

位於啟德發展區的新急症醫院投入服務後，將會是全港最大規模的急症醫院之一，共有 2,400 張住院及日間病床、37 間手術室和一系列的臨床服務設施。伊利沙伯醫院的服務未來會陸續遷往新急症醫院。新急症醫院包括「急症大樓」、「行政大樓」、「教學及培訓大樓」、「腫瘤科大樓」和「專科門診大樓」五座大樓，連同旁邊香港兒童醫院的兩棟大樓，組成面積達 50 萬平方米的「5+2」大型公營醫療綜合體。
