

智障人士 健康資訊錦囊



智障人士健康教育推廣專責小組



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



衛生署
Department of Health



社會福利署
Social Welfare Department

前言

「光陰者，百代之過客。」

老齡化是人生必經的歷程，對智障人士而言，特別對部分患有唐氏綜合症或腦癱的智障人士，老化的速度更為明顯。政府和康復業界一直關注智障人士老齡化所衍生的問題和需要。康復諮詢委員會於2013年成立「智障人士老齡化工作小組」（下稱工作小組），探討香港智障人士老齡化的問題，及就可行的改善措施向政府提供意見。工作小組委託了香港理工大學（理工大學）就香港智障人士老齡化的情況進行研究，透過問卷收集了230個服務單位內約11,400名正在使用各項康復服務的智障人士的數據資料。理工大學的研究報告顯示智障人士出現身體機能提早衰退的情況普遍，例如高血壓、超重、視覺系統及活動能力退化等，工作小組建議當局和康復服務機構應加強對智障人士及其家長和照顧者的健康教育工作、增加家長和照顧者對智障人士在健康教育訓練和協助預防病患的知識，以延緩他們出現早發性老化和相關的身體病況的機會。為此，勞工及福利局於2016年6月成立「智障人士健康教育推廣專責小組」，邀請相關政府部門、康復服務機構、家長組織及智障人士等相關持份者參與製作《智障人士健康資訊錦囊》（下稱《資訊錦囊》）。

專責小組依據上述目標編寫的《資訊錦囊》涵蓋四個範疇——營養膳食和健康飲食習慣、良好體適能活動、視聽器官護理和個人衛生習慣及照顧智障成年人口腔健康實務。每個範疇的內容採用同一結構，方便使用者容易掌握。首先是自我評估部分、接着是協助智障人士培養良好的習慣的資料，以及一些生活上的小貼士，並附有一本相關活動的紀錄小冊子。

茲就《資訊錦囊》各個範疇的內容和應用逐一介紹。首先，所謂「民以食為天」。但由於大部分智障人士均缺乏照顧自己的能力和自我管理的能力，因此，家長和照顧者應注意他們的飲食習慣。《營養膳食和健康飲食習慣資訊錦囊》先以「我的健康飲食手冊」自我評估現時的飲食習慣，接着教授一些基本的「健康飲食原則」、「食物衛生及安全」、「飲食注意事項」等知識，從而讓智障人士或其照顧者按照個人情況訂下「我的健康飲食計劃」，並以《健康紀錄冊》記錄為期一個月的飲食習慣，希望藉此培養智障人士多進食健康和富營養的餐膳，以避免因不良的飲食習慣而引發的身體病況。

《良好體適能活動資訊錦囊》為智障人士提供合適而且實用的體適能訓練資訊，讓智障人士掌握相關的基本知識，訂定「我的運動計劃」，並以《健康紀錄冊》記錄個人三個月內的運動模式和時間，藉此培養智障服務使用者的良好運動習慣和加強體適能訓練，從而維持智障人士身體的活動能力，延緩出現早發性老化和相關的身體病況的機會。

在個人照顧和護理方面，我們希望藉《視聽器官護理和個人衛生習慣資訊錦囊》和《照顧智障成年人口腔健康實務手冊》提高智障人士及其照顧者對智障人士的健康監察和疾病預防的意識，包括提供保護視力、促進眼睛健康和護耳的知識，以及日常的基本口腔清潔護理訓練等。智障人士在感官知覺上已較一般人稍遜，而且多數不善於表達，因此家長或照顧者應提高對智障人士健康需要的關注，定期為其安排相關器官檢查。同時，自小養成良好個人衛生習慣有助智障人士預防病患，《視聽器官護理和個人衛生習慣資訊錦囊》內同時備有《健康紀錄冊》以記錄智障人士三個月內的「個人衛生習慣」。

良好的口腔衛生習慣是預防牙患的重要一環，亦有助智障人士維持穩定的情緒和行為，因此，專責小組將衛生署口腔健康教育組編製的《照顧智障成年人口腔健康實務手冊》收錄在《資訊錦囊》中，藉以提高照顧者對智障人士口腔健康的認知，倡導良好的口腔護理習慣。

在延緩智障人士出現早發性老化情況方面，家長及照顧者均扮演著重要的角色。我們明白到照顧者除了照顧智障人士的起居飲食，還要兼顧他們在生活上各方面的需要，以致對一些生活習慣關注不足。我們期望《資訊錦囊》能夠提高家長及照顧者對智障子女健康教育訓練和協助預防病患的知識，同時培養智障人士自我管理的意識，從而延緩出現早發性老化和相關的身體病況。這樣不但能減輕照顧者的壓力，同時亦讓智障人士享有具尊嚴和素質的生活。

智障人士健康教育推廣專責小組

2017年12月

智障人士健康教育推廣專責小組 成員名單

召集人：林伊利女士

副召集人：方長發先生

成員：卓行之先生

卓鍾國儀女士

周德雄先生

馮秀華女士

馮慧湘女士

李劉茱麗女士

梁建文先生

馬秀蘭女士

沈梅芳女士

楊美玲女士

勞工及福利局代表

衛生署代表

社會福利署代表

政府資訊科技總監辦公室代表

智障人士健康教育推廣專責小組轄下 工作小組成員名單

提倡營養膳食和健康飲食習慣工作小組

組長：沈梅芳女士

成員：植寶英女士 周德雄先生 盧鄭玉珍女士 林伊利女士 楊美玲女士

提供良好體適能活動資訊工作小組

組長：馮秀華女士

成員：卓行之先生 卓鍾國儀女士 方長發先生 馮慧湘女士 李劉茱麗女士

李寶玲女士 梁建文先生

提倡視聽器官護理和個人衛生習慣工作小組

組長：馬秀蘭女士

成員：方長發先生 孔好蓮女士 黎偉誠先生 李劉茱麗女士 羅陳碧華女士