



新闻 新加坡

淡马锡基金会推计划培训志愿者 助年长者减少跌倒保持活跃

林美玲

发布 / 2024年4月20日 11:36 PM



淡马锡基金会GO CHEK计划为德义社区的年长者提供跌倒风险筛查、口腔健康检查、视觉检测、血压测量和听觉检查。(卓祿祿摄)

字体大小: 小 中 大

“健康就是财富。我希望通过这个计划，鼓励年长者积极关注并管理自己的健康，建立一个更健康的社区。我经常参加德义基层组织的活动，享受与大家交流并帮助有需要的人。这也让我保持活跃，每天都过得充实有意义。”

苏丽珠（75岁，退休者）是“淡马锡基金会GO CHEK”计划的志愿者，她不仅热爱运动，也热衷于参加社区活动。

德义基层组织与国立健保集团（NHG）和淡马锡基金会合作，推出了“淡马锡基金会GO CHEK”计划。计划下的首场健康检查星期六（4月20日）在德义民众俱乐部举行。



Pass Audits with ThermoCare

Get Quote

这项计划为社区志愿者提供健康知识，培训他们成为社区年长者的重要联系人。志愿者接受国立健保集团提供的培训，学习如何降低跌倒风险、识别可能导致跌倒的危险区域，以及如何促进身体活动和提高活动能力。目前，已有52名志愿者接受了培训，其中39人在50岁以上。

提供跌倒风险筛查等 助年长者得到适当帮助

德义区作为试点社区之一，致力于建立志愿者护理团体网络，为65岁及以上的年长者提供支持并鼓励他们及时寻求帮助，因为及时发现和干预是管理健康问题的关键。

延伸阅读



[本地首个“居场所”概念活跃乐龄中心开幕](#)



[活跃乐龄中心首办健步足球 踢出健康活出精彩](#)

志愿者会为年长者进行跌倒风险筛查，并根据风险程度分组，推荐适当的干预措施。他们通过定期活动确保年长者采取必要的措施，包括参加国立健保集团社区护士团队提供的营养或跌倒预防计划、训练和指导。这有助于处于危险中的年长者及时获得适当的帮助。此外，GO CHEK计划还提供口腔健康检查、视觉检测、血压测量和听觉检查。

陈笃生医院老人医学专科叶贵蓉医生（39岁）受访时说，许多年长者更喜欢在家中度过晚年，并与朋友和家人保持联系。这个计划是一种包含健康和社会关怀的创新方式，让居民、社区合作伙伴和机构共同努力建立关爱年长者生活的环境。

“我们希望这些支持网络更好地帮助年长者在家庭和社区欢度晚年，并继续保持活跃、健康和积极的社交生活。”

淡马锡基金会社区联系与合作总裁温雪银（60岁）受访时说：“我们希望通过GO CHEK计划，受过培训的志愿者能够在他们的社区为年长者提供支持，使他们能够在需要时接受健康筛查和干预。我们鼓励年长者互相监督，并希望有更多人参与健康检查和后续行动，以保持健康。”

梁金盾（88岁，退休者）早上10时就到德义民众俱乐部接受健康检查，他受访时说：“我上个星期听到朋友提到这个健康检查，就立刻前来报名。我每周会运动两到三次，有时也会通过手机上的运动教程学习简单的伸展运动。”

德义民众俱乐部共举办六场健康检查活动，分别安排在三个周末进行，最后两场将于4月26日和27日举行。预计约有600名居民将受益。接下来，GO CHEK计划将继续在其他社区举行，以惠及其他社区的乐龄者。

加入《联合早报》俱乐部，解锁订户（VIP）专享内容、畅享所有福利，参加丰富多彩的早报活动！

早报数码配套个人版 (每月付费)

每月 \$9.90*

立即订阅

*无合约

请LIKE我们的官方脸书网页以获取更多新信息

赞 分享