

# 义工团到红山景 一对一配对200年长者做体检教医疗应用

By 安诗一 报道 anshiyi@sph.com.sg

Lianhe Zaobao, Page 12, Section: 新加坡

Thursday 27 October 2022

74 words, 429cm<sup>2</sup> in size

154900 circulation



红山景的乐龄人士接受了免费体检后，由青年义工一对一配对，向他们解读体检报告，分享健康饮食的知识，并教导他们如何使用医疗相关的手机应用。

(张思庆摄)



## 义工团到红山景 一对一配对200年长者做体检教医疗应用

安诗一 报道  
anshiyi@sph.com.sg

一些年长者不会定期做健康检查，或者做了体检并知道检测结果后却没有在生活和饮食习惯上做出相应改变。

本地志愿团体因此到红山景，为乐龄人士提供免费体检，并给予健康指导。

提供护老服务与志愿活动的机构TriGen与职总保健、新加坡中央医院携手合作，为红山景的近200名年长居民进行了多项身体检查。

居民在星期六（10月22日）领取了体检报告，义工们为检查出患上糖尿病、高血压或高血脂等慢性疾病的居民解读报告内容，让他们了解具体情况。

义工与这些居民配对，一一

解释慢性疾病的成因、潜在并发症，以及健康饮食和与医生跟进病情的重要性，同时教他们如何使用HealthHub、Healthy 365等应用。义工们也会在下来三个月持续跟进居民的健康状况。

带了儿子一起来做义工的王美玲（52岁，文员）说，这个活动的参与义工都会先接受相关培训，了解相关护理知识，也学习如何和年长者更有效地沟通。

“老一辈的人很多时候比较坚持自己的想法，我们必须要有耐心。我希望孩子能通过这样的活动，接触社会上的其他家庭，培养他的沟通能力。”

她说，通过培训掌握健康知识是一个从不懂到懂的过程，不仅可帮助有需要的年长者改善生活方式，也能把知识传达给自己

的家人。

在体检中检查出高血压和高胆固醇的岑荣坤（66岁，清洁工）说，他以前没有这类疾病，一同做体检的妻子身体状况则良好。在听取义工的建议后，他日后会更加注重饮食健康并且会加强锻炼。

### 获中央医院支持 培训逾70志愿者

TriGen组织人员之一张佩真（23岁）说，这个活动获得中央医院的支持，为70多名志愿者提供了培训，让他们对于慢性病、本地医疗保健系统以及和健康有关的手机应用有更好的了解，并通过学习到的沟通技巧将学到的知识传达给乐龄人士，提升他们的保健意识。