



主辦

贊助

香港耆康老人福利會

即時發佈

「無痛新世代」— 長者痛症管理支援計劃  
研究成效暨「無痛人生」分享集出版發佈會新聞稿

2013年3月19日

## 自我管理疼痛方法奏效，效果持久，大幅減少使用醫療資源

### I. 背景

長者痛症是全球普遍的問題，於2006年，香港公立醫院、衛生署及大學醫生協會訪問了111名55至86歲長者，發現8成人士現時或曾患慢性痛症，痛楚持續三個月或以上，當中2成6人士已持續疼痛達一年或以上。而「國際疼痛學會」亦將2006 – 2007年主題聚焦為全球關注長者痛症，推測於2050年長者人口會達全球總人口36.3%，反映長者對痛症治療的需求將會急劇上升；「國際疼痛學會」更將每年10月第3個星期一一定為「全球抗痛日」，關注長者痛症問題已是刻不容緩！

有見及此，香港耆康老人福利會(下稱「耆康會」)作為長者服務的先驅，承擔回應長者痛症的問題，早於2006年已推出由跨專業團隊合作的長者痛症管理支援計劃，致力幫助患有長期痛症的長者；在這6年間已為超過3,000多位長者提供緩痛服務。

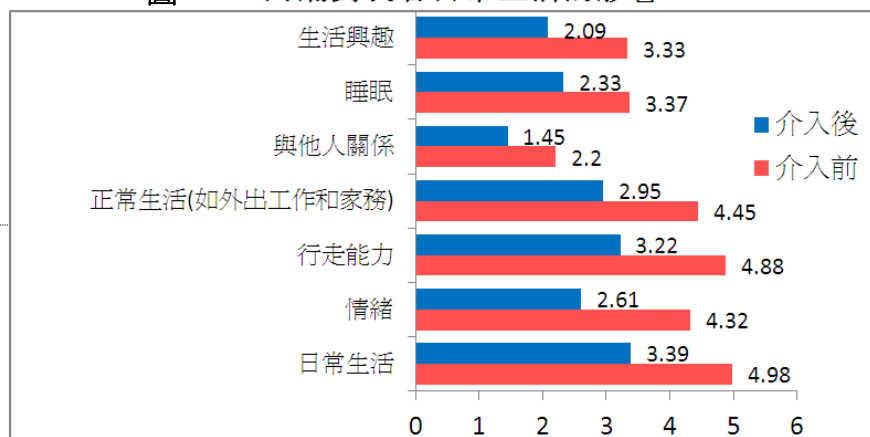
為了驗證服務的成效，耆康會特與香港教育學院合作，就痛症管理成效進行研究，發現其效果令人相當鼓舞。

### II. 自我管理疼痛方法奏效，且效果持久，更大幅減少使用醫療資源。

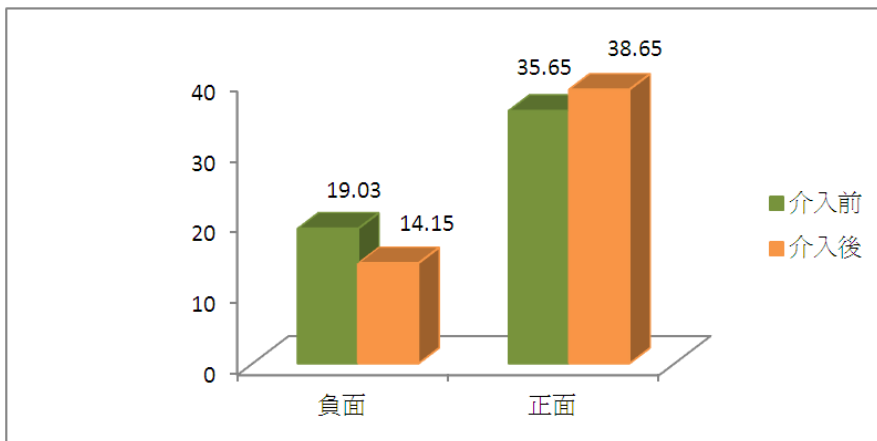
是次研究分兩個階段進行，第一階段是驗證長者痛症紓緩服務的成效。第二階段則驗證參與痛症自我管理小組後的緩痛效果之持久性，以及患者因痛症使用醫療資源的情況。

第一階段的研究對象為1,083位參與了為期6節的痛症自我管理小組的長者，每節小組均輔以中醫或物理治療。香港教育學院協理副校長(課程發展)鍾慧儀教授匯報研究結果表示，參加者在第一階段中，疼痛程度平均減少20%；疼痛對日常生活造成的影響亦平均下降30%至40%(圖一)；面對疼痛的負面思想則減少約25%，正面思想亦提升近10%(圖二)。

圖一：疼痛對長者日常生活的影響

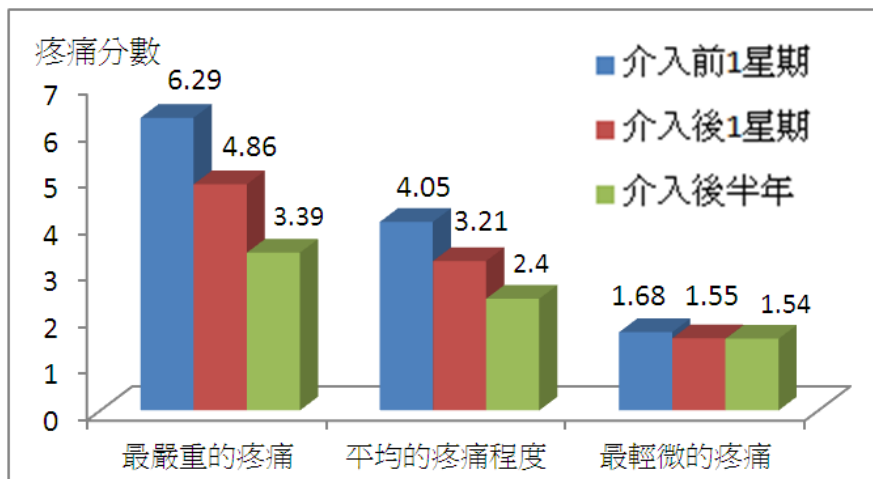


圖二：長者對疼痛的正面 / 負面思想和感受比較。

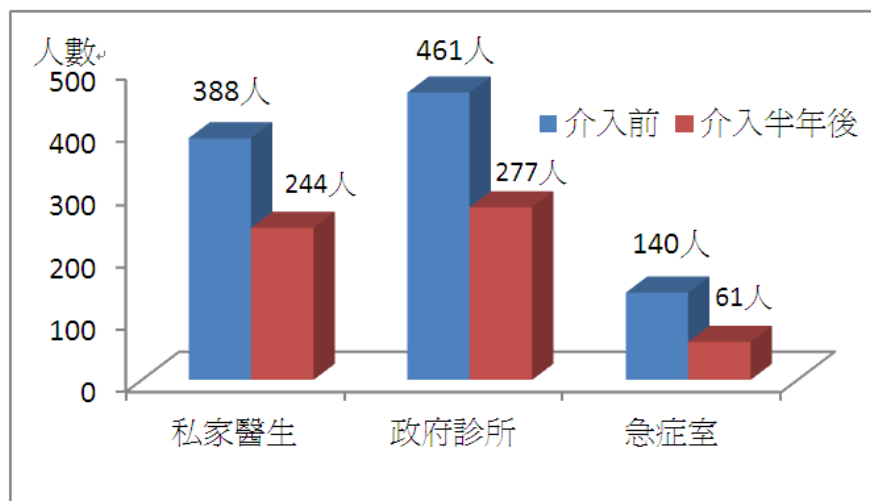


第二階段驗證工作共向 848 位參與了此計劃後半年的長者，進行追蹤訪問；結果顯示參加者最嚴重的疼痛程度在服務介入後半年持續下跌約 46%(圖三)；而使用醫療資源更減少近 37%至 56%(圖四)。

圖三：治療前後及半年後的疼痛程度比較。



圖四：使用醫療資源人數比較。



### III. 同路人的緩痛心得：積極面對，駕馭痛症，享受生活，擺脫痛的枷鎖

兩位長者在發佈會上透露，痛症不單令他們行動受影響，還為他們帶來沉重的壓力，甚至影響社交生活。透過痛症自我管理計劃，他們學會各種保健方法及緩痛技巧，亦改掉了一些生活上的壞習慣，學會積極面對、與痛共存。參與小組期間，他們更認識了一班志同道合的「同路人」，大家共同面對、互相扶持。

兩位分享長者均體會到需要好好愛錫自己。只要願意嘗試，堅持練習、積極面對，終能走出痛的谷底。他們現在能唱歌跳舞，再次享受生活；還加入義工行列，向其他長者分享緩痛技巧和心得，實行取諸社會，用諸社會。

### IV. 耆康會決心繼續推行，更為服務引入新元素

耆康會副主席梁萬福醫生亦在會上，從醫學之專業角度重申跨專業的介入及自我管理概念確是有效地舒緩長者的痛楚，減輕痛症對長者日常生活的影響；且持久性理想，疼痛程度持續一直下降，更有效地減少使用政府或私家醫療系統資源。

為此，梁醫生表示該會決心繼續推行此項計劃，更引入「無痛大使」及專業家居評估服務新元素，鼓勵照顧受痛症困擾的長者家人或照顧者成為「無痛大使」，與長者同走這條緩痛路；其次是安排專業團隊提供家居改善諮詢及情緒輔導服務，針對受痛症影響的長者，為他們提供專業意見及轉介服務，務求讓受痛症折磨的長者得到適切服務，改善生活質素及安享晚年。



#### 照片標題

照片 1：主禮嘉賓大合照。

照片 2：(由左至右) 香港教育學院協理副校長(課程發展)鍾慧儀教授、耆康會副主席梁萬福醫生及耆康會行政總監梁綺眉女士。

照片 3：計劃參加者示範緩痛毛巾操。

## 查詢

市民如欲了解長者痛症管理支援計劃，可查閱網址 [www.sage.org.hk](http://www.sage.org.hk) 或致電耆康會 2386 7066 查詢。

傳媒查詢，煩請賜電 2511 2235 / 9316 4560 或電郵 [kelly.tam@sage.org.hk](mailto:kelly.tam@sage.org.hk) 與耆康會公關及籌款部譚雪妍姑娘(Kelly Tam)聯絡。

## 耆康會簡介

耆康會於 1977 年成立，一直為全港長者提供多元化及專業服務，透過院舍、日間護理中心、綜合家居照顧服務，長者活動中心等，為居於社區及院舍之長者，提供長期照顧及支援服務，以確保長者安享晚年。目前，本會轄下共有 29 間服務中心及院舍遍佈全港，每日服務逾 25,000 人次。