

## 2018.06.08 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：OIKOS 馬偕健康服務站
- ◆時間：下午 13:00-14:00
- ◆對象：銀髮長者
- ◆主題：骨關節治療介紹
- ◆講師：馬偕醫院骨科 林宗諭醫師
- ◆參加人數：34 人 (長者人數 16 人)
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 21 份)

分析項目	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
時間安排	71.4%	28.6%	0.0%	0.0%	0.0%
場地安排	76.2%	23.8%	0.0%	0.0%	0.0%
表達方式	76.2%	23.8%	0.0%	0.0%	0.0%
課程內容	76.2%	23.8%	0.0%	0.0%	0.0%
服務態度	81.0%	19.0%	0.0%	0.0%	0.0%
總體滿意度	76.2%	23.8%	0.0%	0.0%	0.0%

### ◆活動相片：



退化性關節炎是由於膝關節在長期受力下，關節軟骨退化磨損，關節囊潤滑液變少，嚴重則導致骨刺、關節變形、腫脹疼痛或僵硬；受到外傷、長期勞力工作者、年長者、或體重過重者比正常人較易罹患退化性關節炎。

講師於課程中介紹目前臨床治療方式：輕者透過止痛劑（類固醇藥）、復健物理治療、減重等方式，中度患者則採用非類固醇抗炎藥減輕關節發炎、紅腫及疼痛，重度者則採行手術方式（換裝人工關節）進行治療。日常保健可以透過游泳、體操、爬梯等選擇適合自己的運動增加骨關節力量；平時多保健、健康沒煩惱。