

帮助识别包括失智症等风险

国大医学生走入社区提供老年健康检测

这项由国大医学生发起的活动名为Project iRemember，为331名年满50岁的女皇镇居民提供免费的综合老年健康筛查，并在现场举办失智症认知展览，旨在提高民众对失智症早期征兆以及老年心理健康的认识。

林美玲 报道
linmi@sph.com.sg

随着本地人口老龄化，社区层面的早期筛查与健康教育越来越重要。新加坡国立大学杨潞龄医学院的学生为此献力，走入社区为居民提供失智症筛查服务。

这项由国大医学生发起的活动名为Project iRemember，今年的活动星期六（12月6日）在女皇镇民众联络所举行。医学生们在这一天为331名年满50岁的女皇镇居民，提供免费的综合老年健康筛查，并在现场举办失智症认知展览，旨在提高民众对失智症早期征兆以及老年心理健康的认识。

根据风险等级 转介至合适跟进渠道

今年的活动负责人是国大杨潞龄医学院大二学生林芷绮（20岁）。她说，现场有多个评估

站，包括认知评估、心理健康评估、体能评估，以及社会心理评估等。居民接受健康筛查后，志愿者会根据风险等级，把这些年长者转介至合适的跟进渠道。对于风险较高的年长者，在场的医生会做进一步评估，并建议下一步的检查或治疗。

林芷绮说，整个筛查的核心目标是及早识别年长者的潜在健康风险，如失智、抑郁、虚弱等，并协助他们获得适当的后续帮助。

对于风险较低的其他年长者，团队通过HealthyMinds!计划，帮助可能存在轻微认知风险或有社交心理障碍的人。

团队发现，许多年长者对于到活跃乐龄中心参与活动存在顾虑，包括不熟悉这些中心的运作、害怕难适应新环境，以及不敢迈出第一步。为此，这个为期八周的计划不仅为这些年长者提



女皇镇居民黄碧玉（右）星期六接受了医学生提供的综合老年健康筛查，并参观失智症认知展览。国大杨潞龄医学院大一学生林芷宁为她讲解如何预防失智症。（游甯稀摄）

供可促进社交与认知的活动，还提前让他们体验活跃乐龄中心的各类项目，帮助他们逐渐熟悉和融入新环境，未来会更愿意到中

心活动。

林芷绮透露，去年共有87名年长者至少参加了一次HealthyMinds!的活动，团队希

望今年能吸引到至少90人，并希望更多人更常来参与，而不是只来一次。

女皇镇居民黄碧玉（78岁）

自10年前退休后便积极参与社区活动。她几乎每星期都会到民众联络所参加运动课程，也接受健康检查，包括检查视力、听力，以及血压、血糖和胆固醇等。

她说：“联络所旁边就是女皇镇综合诊疗所，我也经常顺路去检查牙齿，或者做其他健康检查。”

女皇镇议员、律政部兼社会及家庭发展部高级政务次长蔡瑞隆星期六到活动现场，同参与的工作人员和年长者交流。

这个计划今年也加强对志愿者的培训，共有85名志愿者参与，包括35名来自初级学院和理工学院的学生。培训分为两种，其中基础培训是面向所有志愿者，内容涵盖失智症知识及沟通技巧；进阶培训则是面向参与筛查测试及现场流程管理的国大杨潞龄医学院学生及筹委会成员。

林芷绮受访时介绍：“与往年一次性的Zoom讲解不同，今年改为线上课程形式。志愿者可按自己的进度学习，主办方也可追踪学习完成率，并通过培训前后的效果评估，为未来改进提供依据。”