

陈笃生医院新计划 招募中老年人当义工

陈笃生医院在淡马锡关怀基金会拨出29万3000元支持下推出新计划，招募50岁以上的中老年人到医院当义工，协助安抚病患情绪并鼓励他们积极迈向康复之路。

李锦松 leegs@sph.com.sg

“我是过来人，凭自己的经验当义工，安抚和我经历相同手术的病患，并教他们如何积极地往康复之路迈进，是最适合不过了。”

林添明（53岁，杂工）两年多前因左膝盖几乎完全受损，走路时疼痛不已，到陈笃生医院接受全膝关节置换手术。他受访时说，在院方物理治疗师及护士的鼓励下，他手术后便积极按指示做脚部运动，第二天便能下床走动，第三天获准出院。

陈笃生医院在淡马锡关怀基金会拨出29万3000元支持下推出新计划，招募50岁以上的中老年人到医院当义工，协助安抚病患情绪并鼓励他们积极迈向康复，同时充实个人的生活。林添明是首批报名参加计划的义工之一，他将接受培训，每一两个星期到陈笃生医院一次，监督并协助全膝关节手术病人进行床上脚部运动。

林添明受访时说：“手术后伤口有一些疼痛，心里难免会害怕，不敢乱动。但医生和物理治疗师说，手术后越快行动，康复速度也越快，我听后却发现效果果然显著，第三天便可出院。”

负责这项义工项目的陈笃生医院矫形外科顾问医生陈国平说，全膝关节置换手术病人平均



参与了陈笃生医院与淡马锡关怀基金会联合推出的义工计划，曾在医院做全膝关节置换手术的林添明（中）接受物理治疗师培训后，将定期到医院监督并协助做了相同手术的病患进行床上脚部运动。（王彦燕摄）

住院4.9天，比去年的5.4天短，但病人手术后若愿意更积极地进行物理治疗及脚部运动，避免腿部肌肉组织僵硬，有望更早出院，痊愈得更快。

“手术后马上积极运动，过后痊愈的人可以验证物理治疗和脚部运动的效益，若他们当义工，用方言等彼此熟悉的语言向新病患做相关讲解，相信有助于病患克服心理障碍，起到鼓励的作用。”

眼科诊所和医院长者计划

除了针对全膝关节置换手术病患的义工项目，新启动的“淡马锡关怀基金会—激励保健培训中心长者义工动员计划”（Temasek Foundation Cares - Centre for Health Activation Mobilises Para-clinical Seniors, 简称CHAMPS）还有另两个项目，分别为眼科诊所和医院长者计划。

眼科诊所计划将训练义工到眼科诊所帮忙，为病患记录用药史，教导验眼时该注意什么。另一个计划则让义工教导医院里的长者如何预防谵妄症（delirium，俗称妄想症）以及患病后如何应对。

CHAMPS希望吸引160名中老年人加入旗下义工行列，他们可来自各个社区机构、前病患或病患看护。陈笃生医院关爱义工委员会联合主席陈炳超医生说：“申请者无须具备特别条件，只要肯投入心思和时间即可。义工到医院帮忙的模式在世界各地已经非常普遍，我们希望日后进一步扩大计划范围，让更多的群众受惠。”

陈笃生医院昨天举行第六届新加坡医患与社区交流会（Singapore Patient Conference），颁发奖项表扬表现杰出及拥有激励故事的义工、看护者，以及病患。

椎间盘突出可导致 身体多处疼痛麻痹



腰痛得无法入睡，造成疲劳、烦躁，甚至产生“无人能理解”的孤单感……对许多人来说，腰痛是一个永久持续而无法解决的问题。

但其实，你并不孤单。现今社会中，下背痛和感冒一样，似乎已经成为一种“流行病”。腰痛也是上班族请假的常见原因。

随着年龄增长，人们脊椎出毛病的可能性便会随之增加。而椎间盘突出，是造成下背痛的原因之一。

脊椎矫正师说，长期脊椎退化变成椎间盘突出，可压迫到神经并形成伤势（也有椎间盘突出是运动损伤，发生意外等所致）。当患者从长时间静止的姿势突然起身时，很可能引发剧烈疼痛；有的人会出现手脚麻痹与无力，有些患者误以为是手脚问题，实际上是和脊椎有关。

非手术 改善腰疼疼痛

本地的Advanced Pain Centre采用一种非手术、精密的理疗系统仪器—新型号电动减压台DRX 9000，经证实更有效改善脊椎受压。

该中心的脊椎矫正师说：“减压理疗和传统的牵引治疗不同，它是一种更高科技的护理。患者只需躺在减压台上理疗，过程无痛，而且对骨质较脆弱的长者，也不会造成伤害。”

目前，该中心各分店都使用这款电动减压台，通过一拉一松的拉动，将患者的脊椎骨拉开，从而有效使脊椎减压，改善疼痛，并且没有副作用。

该中心完整的非手术疗程共包括四步骤：减压理疗、脊椎矫正、振动理疗，以及教导患者家居护理。



我们是世界的先锋，结合50年的看诊与护理经验，本中心拥有精密的理疗器材和设备及训练有素的医务工作团队。2001年成立以来，见证超过15,000个病例，帮助病患舒缓疼痛并改善生活素质。

即日起为期14天，首17位打通电话的读者，即能以优惠价\$52(原价\$180)获得全面检查、咨询和医生报告。此外，55岁以上乐龄人士，各项护理可获15%折扣，“建国一代”可享折扣20%。

热线: 6262 6363 大巴窑分行星期日 照常营业

ADVANCED PAIN CENTRE PTE LTD. Blk 134 Jurong Gateway Rd #03-307L (JCube旁) Blk 203 Hougang St 21 #01-85 (高文MRT C出口) 5 Tampines Central 1 #03-01A 淡滨尼大厦 (CPF大楼对面) 500 Lor 6 Toa Payoh #04-34 HDB Hub Biz 1 (大巴窑MRT楼上) 6425-5368 6287-9655 6782-6682 6258-6160 www.spine.sg

至诚恭贺 陈奕福先生 陈慧敏小姐 白南泉先生 魏国铭先生 功在社会 新加坡福建会馆 名誉会长 黄祖耀 监事会 黄祖耀 蔡天宝 王邦文 庄日昆 郑民川 蔡成宗 陈精毅 理事会 曾福庆 刘昇谚 陈庆文 谢杰城 陈康威 王忠毅 梁佳吉 陈添顺 林永车 蔡莹莹 林源福 骆水兴 高亚思 林东彦 唐裕 丁明正 李坤成 陈树仁 洪宝兴 陈义明 谢万森 蔡锦淦 叶谋彬 林光景 陈国强 王家梨 方百成 刘国华 颜金镇 陈建存 杨松鹤 陈启奋 蔡成宗 陈笃汉 陈怀林 朱添寿 林源利 邱武烈 黄金春 陈京文 吴玲玲 符美珠 陈毅刚 柯丽玲 蔡颖韵 秘书处 福建会馆文化学院 福建会馆文化艺术团 新加坡华族舞蹈剧场 福建会馆幼儿园 天福宫 全体职员及属校教职员 同敬贺

热烈祝贺 陈明BBM先生 Mr Tan Meng BBM 荣膺 新加坡共和国总统委任太平绅士JP志庆 Mr Gopala Krishnan BBM 荣膺 新加坡共和国总统委任太平绅士JP志庆 林水金PBM先生 荣膺 新加坡共和国总统颁赐公共服务奖章BBM志庆 高福泰PBM先生 Mr Koh Hock Thye, Sam PBM 荣膺 新加坡共和国总统颁赐公共服务奖章BBM志庆 陈奕福先生 荣膺 新加坡共和国总统颁赐公共服务奖章PBM暨 荣任新加坡宗乡会馆联合总会会长志庆 陈伟富先生 Mr Tan Wei Hock, Edy 荣膺 新加坡共和国总统颁赐公共服务奖章PBM志庆 功在社会 李过洋夫妇 敬贺