

長者護理入門課程大綱

生老病死是人生的必經階段，只要認清正常老化與健康的關係，長者才可以在生活細節中作出調節，從而從容面對身體的變化。

這個課程的目標一方面是幫助長者了解正常老化的生理轉變，並且提供保健方案。另一方面亦會希望針對性的介紹幾個困擾長者的疾病，並提出護理及預防建議，希望長者在晚年亦能活得健康，活出彩虹。

單元	課題
一	認識老化過程：生理情況
二	老年人的運動處方
三	心臟血管疾病
四	內分泌疾病
五	眼疾
六	腦退化症
七	長者的心理狀況及社會支援