



保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

第 17 期 2014 年 10 月

# 平安\*



# 是福

「平安大使獎勵計劃」

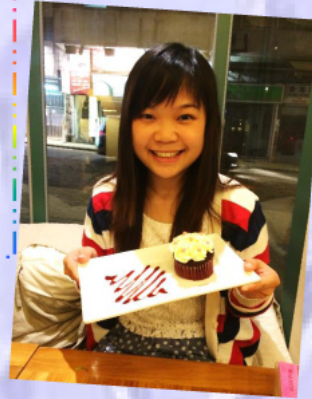
又來啦!



# 新同事介紹

大家好！我是新調職到這個大家庭的社工盧偉英姑娘，調職到這單位前我一直在「瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃 保良局家居支援隊伍」工作，服務對象主要是離院體弱長者，工作性質跟現在有不少相似之處。未來的日子我會陸陸續續與各位長者見面，希望大家多多指教！

註冊社工 盧偉英姑娘



大家好！我是保良局成員之一，我叫嘉麗，負責保健員工作，希望日後可以更瞭大家，互相認識。在此祝福各位老友記健康快樂，心想事成!!!

保健員 何嘉麗姑娘

大家好！我係新加入的護理員陳麗珍，好多謝各位同事的悉心教導，服務各位老友記，令我很快融入服務團隊，在此謝謝大家！

護理員 陳麗珍姑娘



# 糖尿病知多少?!



登記護士 黃嘉偉先生

糖尿病是一種慢性疾病，由於胰臟的胰島素分泌不足或功效受障礙，血液內的葡萄糖不能轉化為能量，令血糖過高，尿液中有糖，這便是糖尿病。

## 服用糖尿藥小貼士：

1. 若經常出現低血糖現象，便要告知醫生。
2. 隨身攜帶含糖食物（如糖果、方糖等），在出現低血糖時，盡快服食。
3. 若忘記服藥，應盡快補服忘記的劑量，若當時已接近下一次服藥時間，便不必補服，只需依時服食下一劑量，切勿服用雙倍的劑量。

## 糖尿病藥物的副作用：

1. 初服食降血糖藥，有可能會有短暫的反應，例如：肚瀉、頭暈、頭痛、作嘔，當身體適應一段時間，以上情況，一般會逐漸消失。
2. 低血糖是常見的副作用，症狀包括：頭暈、頭痛、面色蒼白、出冷汗、疲倦、心跳加速、肚餓、身體顫抖。
3. 低血糖徵狀出現時，應立刻服食一些含糖份的食物。
4. 若患者神智不清或昏迷，應馬上送患者到急症室求醫，切勿向昏迷病人餵食。

雖然糖尿病不能根治，但可以控制病情。病人也應注意衛生，作息定時，以確保病情得到控制，以減慢併發症的出現。

本文參考及節錄自「港島東健康資源網」網頁。

## 2014-15 平安大使獎勵計劃

「平安大使獎勵計劃」今年已經第三年舉行，今年獎勵計劃會集合三大元素：

1. **平安鐘**——鼓勵有使用平安鐘的長者，養成習慣把「隨身按鈕」時刻隨身。
2. **助行器**——鼓勵下肢肌力或平衡力弱的長者，養成習慣時刻使用正確的助行器。
3. **家居環境**——鼓勵長者注重家居安全，去除家中的潛在陷阱，並且經常保持整潔，免生意外。



所有獨居、雙老兼有使用平安鐘的長者，會獲邀請參加獎勵計劃，接受其中兩項評估。得獎者有機會贏取獎品。有關計劃詳情如下：

### 「平安大使獎勵計劃」詳情：

推行日期：2014年12月18日至2015年2月6日

詳情及細則：

1. 獨居、雙老兼有使用平安鐘的長者，會獲邀請參加計劃，並簽署一份表格連紀錄咭。
2. 同一長者會同時獲兩大專業評估，即「平安鐘」、「助行器」、「家居環境」其中兩項，方法是透過每週最少一次上門提供服務的職員(包括：護理員、保健員、護士、治療師及社工等)進行觀察上門監察：
  - ◆ 平安鐘：有否把平安鐘「隨身按鈕」隨身?例如以繩掛在頸上或用錶帶戴在手上
  - ◆ 助行器：有否正在使用物理治療師選定的正確助行器具?例如開門時、步行時使用
  - ◆ 家居環境：就職業治療師指定的項目，長者家中是否沒有家居陷阱?
3. 各項目分開計算，若長者能達標，職員便會在紀錄咭上給予星星貼紙 ★ 獎勵，做不到則沒有星星貼紙
4. 根據累積星星數目，頒發不同獎項和獎品：

星星數目	獎項	獎品
15 粒星星 ★	金獎	另待公佈
12 粒星星 ★	銀獎	另待公佈
10 粒星星 ★	銅獎	另待公佈

5. 獲獎者會成為「平安大使」，並有機會獲邀出席2015年3月底舉行的「平安大使獎勵計劃」頒獎禮(免費酒樓午膳)領獎，詳情日後公佈。

# 家居安全-平安是福



職業治療師 馬耀華先生



1. 室內空間，照明充足
2. 家居環境，暢通無阻
3. 廚房利器，妥善收藏
4. 廁所地面，保持乾爽



# 正確使用 平安鐘



副主任:張世榮(社工)

「平安鐘」主要作用，是可讓獨居、雙老或部份時間獨留在家的長者，在家中遇到緊急事故時，按鐘通知呼援中心、報警、叫救護車，並通知親屬。

平安鐘的裝置包括主機，和遙控按鈕，按鈕應時刻隨身（包括洗澡時），任何時候都不應離身，否則在遇到緊急事故（例如跌倒），但又無法往按動主機或打電話時，後果便不堪設想。

## 使用平安鐘的「對」與「錯」

- ◇ 把「隨身按鈕」時刻伴隨身邊。 ✓
- ◇ 定期測試按鈕及主機是否正常操作，有問題立即通知有關公司 ✓
- ◇ 洗手、洗澡時亦配戴「隨身按鈕」，無需除下（因防水） ✓
- ◇ 把「隨身按鈕」放於不可即時到達的位置、掛高處、放抽屜等。 ✗
- ◇ 把按鈕用膠袋包著。 ✗
- ◇ 怕容易不小心誤按按鈕麻煩了平安鐘職員，故無把按鈕隨身。 ✗
- ◇ （其實平安鐘職員很歡迎長者多按鐘及試鐘，誤按便當試鐘） ✓

### 掛頸繩



### 當錶戴



- 錶帶可向平安鐘公司索取(若適用)
- 本單位現有錶帶可替安裝(若適用)

# 常見助行器具的正確使用方法

要行得穩妥，懂得如何正確使用助行器具亦非常重要，以下將介紹常見助行器具的正確使用方法：

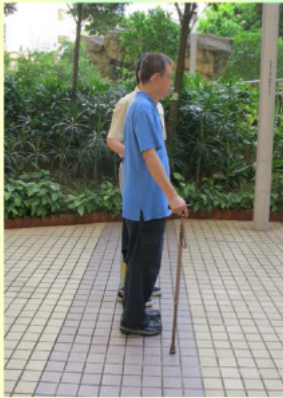


物理治療師 陳淑吟姑娘

## 士的 / 四腳叉 — 平地步行

長者健側手握士的/四腳叉，協助者站於長者患側

1. 先將士的/四腳叉向前放約一步距離：



2. 患側腳踏前，平士的/四腳叉：



3. 健側腳踏前，平士的/四腳叉：



## 助行架 — 平地步行

長者雙手握助行架，協助者站於長者患側

1. 先將助行架向前放約一步距離：



2. 患側腳踏前至助行架中央：



3. 健側腳踏前至助行架中央。



# 歷史遊樂



# 聽。說。看長者安全屋



聽聽家居安全講座

- 了解更多家居智能：
1. 廚櫃上升下降
  2. 窗簾自動開關
  3. 掙位床舖





# 瀕危物種探索遊



嘩嘩嘩!! 今晚打老虎!!!!

中馬和你一起過節



# 開心夏日 TEA — TEA



雖然是簡簡單單一個分區飲茶活動，但對老友記及同事們意義甚廣，部份老友記因體弱及獨居而導致沒有機會外出逛逛。這次他們除了開懷大笑及大吃之外，更認識了平時上上落落撞口撞面的老街坊。



# 團圓愛心賀中秋 2014



## 2014-2015 季節性流行性感冒疫苗注射

年齡 65 歲或以上有長期健康問題而在公營門診診所求診的長者，以及 65 歲或以上領取綜合社會保障援助或持有有效醫療費用減免證明書的長者，可在政府防疫注射計劃下獲得**免費**季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗接種服務。

此外，政府鼓勵不符合以上條件的 65 歲或以上香港長者前往私家醫生診所接種季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗；政府會提供每劑季節性流感疫苗港幣\$160 及每劑肺炎球菌疫苗港幣\$190 的資助。長者可以優惠價(即原來費用扣除政府資助金額)前往已登記參與計劃的私家醫生診所接種疫苗，資助金額將由政府發還參與計劃的醫生。合資格長者可於 2014 年 10 月 6 日開始接種季節性流感疫苗。至於肺炎球菌疫苗接種並無指定接種期，但未曾接種過肺炎球菌疫苗的長者應盡快接種。去年已接種過肺炎球菌疫苗的長者，今年毋須再次接種。

資料由衛生署衛生防護中心提供

### 活動情報站

11/2014 親親海洋公園之旅

12/2014 營養師個別指導

晚霞無憂計劃



上期「遊戲王」多謝大家踴躍參加!!!

答中者眾多，由主任抽出以下老友記，得獎者如下：

吳永良 梁金好 陳安娥 曾伍妹 周明

陳萬利 葛玉芬 林火光 梁權 葉好

### 意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：

2614 1331 或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，

提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人	何羿瑩女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大 廈 5 樓
電話	2614 2911	2277 8389
傳真	2401 3111	2890 2097
電郵	ntw@plk1.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印: 何羿瑩

主編: 陳思敏、葉曉嵐

印刷品



印刷品數量: 350 份

保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

地址: 新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓