



保良局
PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

油樂新知 第八期(2022年1-3月)

疫境同行



目錄

分享會員近況	P.1-2
居家認知訓練	P.3
預防長者戶外跌倒	P.4
長者皮膚護理	P.5
認知你心同行計劃	P.6
服務質素標準	P.7

簡單喜樂平安

麗暉婆婆自2018年使用服務，在4年間，我們感受到婆婆的樂天快樂，熱愛參加活動。婆婆在2022年1月份入住院舍，為答謝單位一直的照顧，決定捐贈5萬元，資助單位舉辦活動及購買節日禮物，惠及其他長者。

在此，單位再次多謝婆婆的熱心捐助，祝福她繼續有愉快的生活及身體健康。



單位治療師、護士及社工一同上門合照留念，並送上心意卡

在油尖旺的點滴



2019年農莊旅行

2020年派發利是

2021年迪士尼旅行

百歲大壽

福如東海 壽比南山

疫境下，生活不易過，仍希望為老友記帶點色彩。在今年1月份，會員趙婆婆踏入百歲大壽，我們特意為婆婆送上祝福。



家人多謝單位一路以來照顧婆婆，令婆婆可以居家安老，送上果籃及感謝狀，以表謝意。

Thank YOU!



居家認知訓練

職業治療師葉浩德先生



在家也可輕鬆鍛鍊，為大家介紹智活無限應用軟件，是一個腦部訓練遊戲來預防認知能力衰退，可於智能手機、平板電腦、甚至大電視等使用。

智活無限軟件集結科研、訓練、遊戲和數據監察於一身，遊戲軟件有超過二十款遊戲，訓練元素包括六大認知能力訓練範疇

遊戲例子



每一款遊戲訓練都有三十個等級，適合不同認知能力程度的長者



完成遊戲後，應用軟件會把抽象、複雜的訓練數據轉化成簡單清晰的圖表，了解自己的腦部健康情況



如果對此應用軟件有查詢，可向單位職業治療師聯絡。

資料來源：
智活研發

<https://www.mindvivid.com/>



預防長者戶外跌倒

外出前準備

- 1.留意自己的身體情況，如有不適例如頭暈，則不宜外出。
- 2.如服用可導致昏睡的藥物後，不宜外出。
- 3.外出前謹記攜帶合適的助行器具、手提電話、眼鏡及助聽器(如適用)。
- 4.穿著備有腳跟及鞋底坑紋的鞋子，不要穿拖鞋外出。



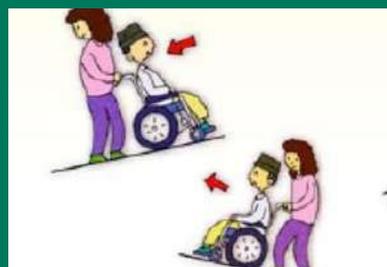
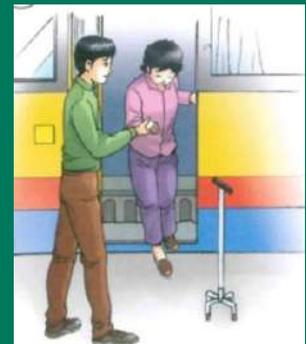
外出時的注意事項

- 1.避免到人多、光線不足或濕滑的地方。
- 2.過馬路時，要預留充足過紅綠燈時間，避免急步行。
- 3.除注意自己的步伐，也要留意街上行走的寵物、小朋友、行人及單車等。
- 4.盡量使用升降機，避免使用扶手電梯。
- 5.上落樓梯時緊握扶手。
6. 避免步行時使用手提電話。



護老者防跌技巧

- 1.協助長者上落交通工具及樓梯時，謹記好腳先上，壞腳先落的口訣
2. 使用輪椅時謹記為長者佩上安全帶
3. 輪椅落斜坡時應背向而下



皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。不少長者有痕癢或不同的皮膚情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康。因此，提供一些提示給長者和護老者參考。



清潔

- 在夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足位置。
- 大汗者應穿吸汗和通爽衣物，以減少患癬疾的機會，勿穿尼龍襪和不通氣的鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

痕癢

長者皮膚一般較乾燥，導致痕癢，若不正確處理、搔抓或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢問題。一旦皮膚抓破，易造成細菌感染及發炎。

乾燥

- 用潤膚膏來保持皮膚滋潤。
- 使用暖爐，保持室內濕度。
- 避免穿著刺激皮膚的毛絨衣物。

洗澡

- 熱水會洗去皮膚表面的油脂，長者宜用暖水，避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂。
- 在乾燥季節皮膚會易痕癢，在冬天，除非曾出汗，否則不必每天洗澡。

認

同

知

行

你

計

心

劃

認知障礙症患者 日常生活的改變及照顧技巧建議

日常生活的改變

有些患者顛倒日夜，在日間睡覺而在晚上卻不能入睡。

未能控制食慾，出現過量進食或食量過少問題，個別有吞嚥困難。

認知、生理及感官機能衰退，容易失禁。

照顧技巧建議

安排患者的作息時間，避免讓患者日間睡眠。

讓患者有足夠的運動，消耗體力，晚間更易入睡。

提醒患者睡眠時間已到，在寢室播放柔和的音樂、睡前為他按摩，均有助入睡。

編排有規律的如廁時間表，如在進餐前後、睡前或每隔兩小時如廁一次。

如廁所距離太遠，可使用便椅。建議安裝夜明燈、將廁所門打開、貼上指示路線的記號、以不同顏色的地板或門去區分廁所和其他房間。

注意食物質地，不要過硬或過爛，添加肉汁或調味汁使食物濕潤。

少吃多餐，提供他們熟悉或喜愛的食物，刺激食慾。

編排定時用膳時間、避免儲存食物於當眼處、可利用其他活動來分散食慾。小吃多餐、提供他們熟悉或喜愛的食物來刺激食慾。

服務質素標準

標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

如對本中心/服務有任何意見或建議，
可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，
令服務達至臻善，多謝支持。
歡迎透過以下途徑向我們提出：

負責人	陳若祺女士 (單位主任)	劉惠倫先生 服務經理(安老)
地址	九龍佐敦道51號利 僑大廈10樓C-D室	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	35651912	22778198
傳真	34604977	28902097
電郵	ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk