



保良局

PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

第十一期 油樂新知
2022年10-12月



祝各位老友記聖誕節快樂

今期季刊會由治療師及護士向會員及護老者提供不同資訊，以幫助長者的日常生活，包括提供防跌貼士、介紹電動輪椅及低溫症處理。

目錄

新職員介紹	P.1
本單位惡劣天氣安排	P.1
長者日及聖誕節禮物	P.2
長者防跌小貼士	P.3-4
助推式省力電動輪椅	P.5
低溫症知多D	P.6

merry
CHRISTMAS



新職員介紹

護理員
吳家碧



很開心加入保良局這團隊、亦感恩各同事的教導和幫助、希望與各位同事和老友記繼續開心、健健康康。

車長兼維修員
黃啟祥



我是車長黃生，加入保良局後，希望為長者提供服務，令有需要的老友記可以有舒適的接送服務。

本單位惡劣天氣安排



天氣情況	服務	膳食
一或三號 颱風訊號		
黃色或紅色 暴雨		
黑色暴雨/八號 颱風訊號或以上	提供熱線查詢服務 熱線電話：5532 3200	
早上八時或 以後除下	訊號除下後兩 小時恢復服務	按需要提供飯盒 或乾糧



本單位分別於11月及12月
送上節日禮物(潤膚產品)
讓長者滋潤身體。



Merry Christmas!
長者日及聖誕節快樂!

長者防跌小貼

物理治療師黃凱明



長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。跌倒的長者亦有可能因為失救而導致死亡。

小貼士

1. 提防家居環境陷阱

- 保持通道暢通、減少雜物
- 清除地面雜物，保持乾爽
- 避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子
- 椅子最好設有扶手以助站立
- 充足照明，如夜明燈或床頭燈
- 使用防滑地毯、防滑磚、貼上防滑貼及於適當位置安裝扶手



「浴室扶手」小貼士

2. 選擇合適衣履

- 衣物要稱身，不宜太長太闊
- 鞋履尺碼要合適、如鞋底已被磨至光滑，便應更換
- 確保鞋帶綁妥，或穿「方便鞋」設計的鞋子（如用魔术貼、拉鍊）



3. 自理，家務要安穩

- 動作宜慢不宜快
- 坐下做家務，例如燙衫、預備餸菜等
- 物品要容易提取
- 利用適當工具，例如取物夾、長柄鞋抽等
- 避免高危動作、例如換燈泡或清洗冷氣隔塵網，有需要請別人幫忙
- 使用助行器：助行架、四爪叉、拐杖
- 髖關節保護褲：一旦跌倒可減低骨折的風險



4. 外出時提高警覺

- 上落樓梯、扶手電梯要特別小心及緊握扶手
- 小心地面不平



5. 善用社區資源

- 長者如果覺得在自理上十分吃力，應該主動與我們或家人商量
- 獨居或體弱的長者可考慮裝平安鐘或使用特別為長者設計的平安手機

跌倒後的處理

- 先定一定神，保持鎮定
- 檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體
- 沿地板移至牆邊或穩固的家具，慢慢扶着家具爬起來
- 若不能站起，可嘗試打電話、按動平安鐘或高聲呼救
- 如有擦傷，應先處理傷口
- 即使沒有明顯創傷，但行動不便或嚴重痛楚，均可能是骨折，應儘快求診



樂齡產品介紹

助推式省力電動輪椅

職業治療師
葉浩德先生



早前油尖旺家居隊獲「Pioneer Medical Engineering」公司捐贈了兩部助推式電動輪椅，並由捐贈者Dr. Eric Yuen到本單為同事講解使用電動輪椅之技巧，獲益良多！

助推式省力電動輪椅有別於一般電動輪椅只能由長者自行駕駛，輪椅的推手柄附加了電動輪椅控制器，只要輕輕按實按鈕，輪椅就有動力向前推進，動力足夠承重上斜路，減輕照顧者之負擔，特別是一些較長時間的外出活動。



我們試用助推式省力電動輪椅時，同事表示省力，尤其是較長時間使用，更能發揮作用，推輪椅變得輕鬆。在日後，帶長者出活動時，會按需要使用此輪椅。



低溫症知多D



登記護士雲蕾姑娘



何謂低溫症?

低溫症是指人體體溫降至攝氏35度或以下。患者初期感到寒冷，不自覺地震顫，手腳冰凍，表層的微細血管收縮。患者體溫在攝氏32度之時，會神智昏亂，說話含糊不清，震顫不受控制，還會有不合情理的行為出現，例如：寒冷下脫去外衣等。

引致長者容易患上低溫症的原因

- 長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷的天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應。
- 很多長者患有慢性疾病，如：高血壓、糖尿病、心臟病等，這類疾病除了令長者體弱外，也令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力，因而減低熱能的製造。
- 中風、骨折、帕金森病等，會令長者行動不便，跌倒也是患上低溫病的危險因素。
- 酒精會使血管擴張，使身體容易流失熱能，所以酗酒的長者也較易有低溫症危險。

禦寒措施

- 密切留意天氣報告，加穿適當禦寒衣物。
- 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如粥及米粉等。
- 經常作適當的運動可增加血液循環，從而增加熱能的製造。
- 保持家居環境溫暖，減低熱能流失，如關妥門窗及小心利用安全暖爐。
- 如發現有低溫症的病徵，應立即向醫生求診或送院救治。



資料來源：衛生署

https://www.dh.gov.hk/tc_chi/press/1999/15_01_99.html

服務質素標準

標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如對本中心服務質素標準有查詢，可與中心主任聯絡。

如對本中心/服務、服務質素標準、年度計劃有任何意見或建議，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)	陳慶新先生 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