



保良局  
PO LEUNG KUK

## 油尖旺改善家居及社區照顧服務

油樂新知 第十二期

# 新年快樂

致各位會員及護老者：  
由2023年3月1日起，單位  
主任職稱改為營運經理。

### 目錄

職員動向	P.1
樂齡產品介紹	P.2
壓瘡資訊	P.3-5
認知你心同行計劃	P.6-7
活動回顧	P.8
服務質素標準	P.9-10

# 新職員介紹

高級常務主任 劉政欣

很高興可以加入保良局這個大家庭，請大家多多指教！往後日子希望與大家開開心心，合作無間。



社區照顧保健員 吳少蘭

大家好！我是新來的保健員吳少蘭，很高興能到保良局工作，亦期望能更了解各位長老，並用我小小的能力幫助各位。



## 長期傑出服務



為慶祝員工服務本單位十年，局方特意送上鮮花或果籃表達心意，感激同事盡心工作。





# 樂齡產品介紹

本家居隊近日獲樂齡科科基金資助購買以下復康用品，治療師會陸續安排合適長者使用。如有興趣，可與物理治療師查詢。

## MUSIC GLOVE 音樂手套

MUSICGLOVE 樂齡跳智能音樂手套是一種具有感應器的復康設備，它旨在協助一些手部運動能力受損的人，改善及提升他們的手部功能。

MUSICGLOVE上的感應器能夠偵測手指的移動，使用者透過將拇指上的感應器觸碰到其他手指上的感應器來完成動作，從而進行以治療為本的音樂遊戲。

適用情況: 認知障礙症患者、中風患者、帕金森病、肌肉無力、骨科手術後，例如肌腱轉移

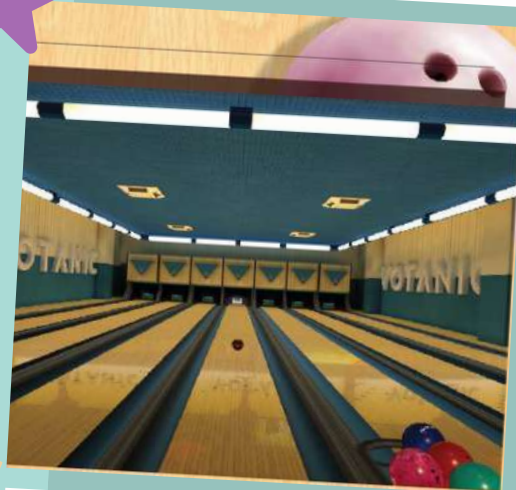
## 虛擬實境(VR)訓練

簡介: 透過頭戴式虛擬實境(VR)訓練器，長者可以透過虛擬實景訓練及活動一例如交通安全設施訓練、社區環境參觀等，以進行導向訓練及家居安全訓練等。

適用情況:

需要鍛鍊肢體活動的長者及復康人士  
認知障礙症長者

希望強化身體性能的運動人士



資料來源

1. [www.flintrehab.com/product/musicglove-hand-therapy/](http://www.flintrehab.com/product/musicglove-hand-therapy/)

2. [www.votanic.com](http://www.votanic.com)

## 怎麼可以預防壓瘡？

- 協助長者轉換體位以減少受壓
- 每小時轉換坐姿
- 使用減壓用品保護受壓部位
- 保持良好坐姿，以防身體下滑產生剪力
- 減少皮膚受摩擦，保持床鋪清潔
- 移動長者時應避免拖拉，防止皮膚受損
- 保持皮膚衛生乾爽
- 均衡飲食，攝取足夠營養及水份
- 每天檢查皮膚狀況

## 職業治療師幫到你！

職業治療師可按個別需要，作出評估，並提供意見以選擇適合的減壓設備。或提供其他資源及渠道，使用相關服務。



## 香港耀能協會 賽馬會復康座椅服務中心 座椅服務

賽馬會復康座椅服務中心為有需要人士，提供全面及專業的復康座椅評估及製作服務。其中包括患有壓瘡，或高危長者。其目的是平均承托身體各部份壓力，減少產生壓瘡的機會。

1 評估及選配 2 設計及製作 3 試身及修改 4 完成產品



## 租借減壓器具

除了座椅服務，賽馬會復康座椅服務中心亦為有需要人士，提供專業、完備及高質素的復康用品租賃服務。



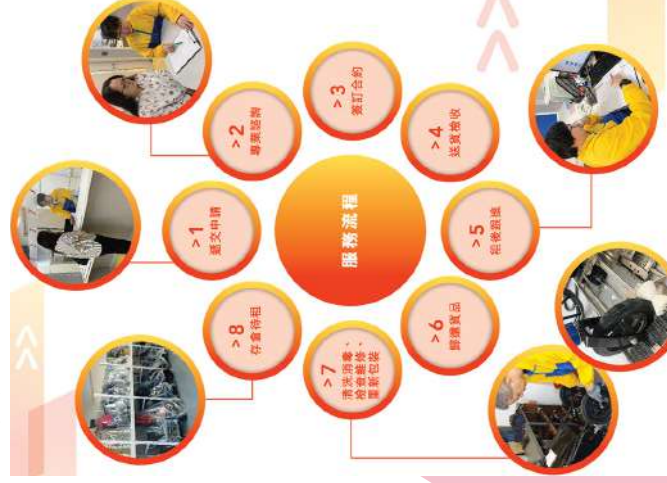
## 改善家居及社區照顧服務



## 壓瘡知多少？

### 什麼是壓瘡？

壓瘡是因為皮膚局部受到壓力 (或是壓迫)、摩擦所導致皮下組織、肌肉或骨頭受傷的情形，尤其骨頭突出處更易發生。





# 壓瘡階段及類別

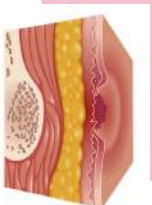
## 第1期：紅斑期

完整的皮膚上出現受壓後不會褪色的紅斑。



## 第2期：部分真皮層缺損

部分皮膚缺損，並有真皮層露出，伴有粉紅或紅色的創面、濕潤、或許有完整或破掉的漿液水疱。



## 第3期：全層皮膚缺損

可看到脂肪組織，通常會出現肉芽組織及捲邊，亦可能有壞死組織或焦痂，可能會出現潛行性傷口及隧道。



## 第4期：全層皮膚及組織缺損

筋膜、肌肉、肌腱、韌帶、軟骨或骨頭會露出，亦可能有壞死組織或焦痂，捲邊、潛行性傷口及隧道通常也會出現。



無法分期：全層皮膚及組織缺損被覆

整個傷口破壞死組織或焦痂所覆蓋導致其破壞的程度無法被界定。



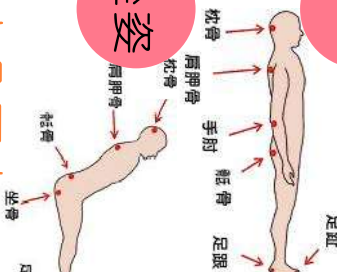
深層組織：不會褪色的深紅、栗子色或紫色

局部的完整皮膚出現紫色或紫褐色的，或出現充血的水泡。與周圍皮膚比較，可能呈現疼痛、硬、糊稠、鬆軟、溫暖或冰冷的感覺。



# 壓瘡常見的位置

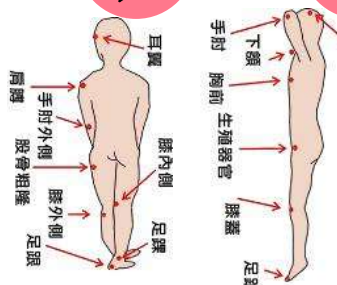
## 仰臥



## 坐姿



## 俯臥



## 側臥



## 高危因素

### 衰老退化

長者的皮膚、神經、血管壁較脆弱，容易受損

### 潮濕

大、小便、出汗產生的水份令皮膚表層軟化，使其容易受損。

### 行動不便

行動不便會妨礙轉換體位，因此增加壓瘡形成的機會。

### 營養不良

缺乏蛋白質令身體組織修補減慢。脂肪和肌肉的流失令骨與承托面缺乏緩衝。

### 患有慢性病

如糖尿病、中風、心臟病、貧血等，令血液未能有效地輸送到皮膚，增加患壓瘡風險。

### 感知減弱

未能感覺受壓，因此未能自行轉換姿勢。

# 壓瘡成因

皮膚的養份是由血液提供，當身體長期處於同一姿勢而缺乏移動，血液將不能供應至被壓部位。皮膚就會朽壞而形成一個傷口，這類傷口稱為壓瘡。輕微的壓瘡通常位於貼緊皮膚表面，嚴重的可深入至骨骼。

## 壓力

骨隆突部位與承托面（如床褥、坐椅）接觸受壓而未能定時得到舒緩。

## 剪力

當長者坐姿不穩而下滑，或協助其移動、轉換體位臥姿時方法不正確，可引致皮膚及深層組織受損。

## 潮濕

潮濕會浸潤皮膚組織，造成局部皮膚水腫，使得上皮組織更容易受到損傷，而引起壓瘡的產生。

## 溫度

皮膚表面溫度上升會加快附近組織損壞，造成破損。而皮膚過分濕濡亦會令皮膚破損的機會增加。



# 預防壓瘡

## 壓瘡是甚麼

壓瘡是由於皮膚組織受到壓力，引致血液循環不足，皮膚因缺乏養份供應而壞死。壓瘡亦可以稱為褥瘡、褥瘡性潰瘍、壓迫性潰瘍。

## 壓瘡的徵狀

皮膚表面發紅變硬，後再皮膚表面破損，可延至深層

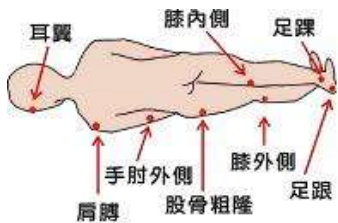
## 壓瘡的成因(外在因素)

1. 皮膚受壓、受摩擦：長期臥床或坐、被鋪過重、床褥太硬
2. 潮濕：大小便失禁、出汗

## 壓瘡的成因(內在因素)

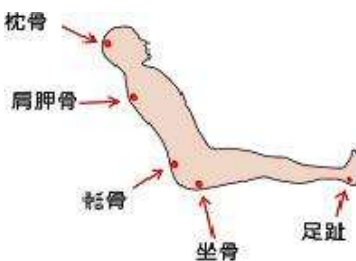
1. 營養不良：缺乏蛋白質，傷口癒合緩慢
2. 患有慢性病：如糖尿病、中風
3. 感知減弱：未能感覺受壓而自行轉換姿勢
4. 血液供應：心臟病、貧血等疾病會使血液達組織的數量或質量降低，增加壓瘡之形成。
5. 衰老退化：長者皮膚、神經、血管壁較脆弱

### 側臥

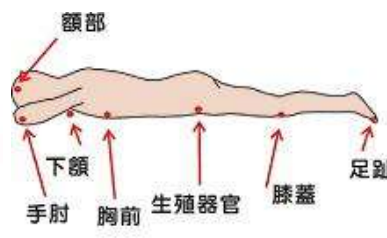


## 壓瘡的高危位置

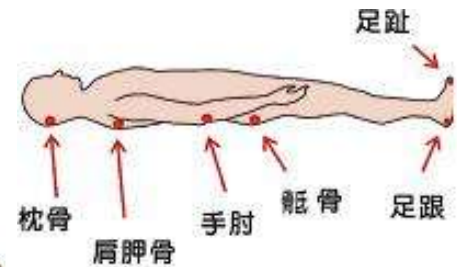
### 坐姿



### 俯臥



### 仰臥



## 壓瘡的預防

1. 轉換姿勢：定時轉換姿勢，協助不能自助者，每隔二小時轉換姿勢
2. 保持良好坐姿，需要時可使用防滑墊
3. 使用減壓用品保護受壓部位：如充氣床墊、腳套、坐墊
4. 保持皮膚乾爽：保持皮膚衛生，勤換尿片和濕的衣物床單
5. 減少磨擦：床鋪保持清潔、平滑、無碎屑，不可拖拉長者以致擦傷皮膚
6. 均衡飲食：攝取均衡營養，增加身體抵抗力
7. 嚴密觀察皮膚狀況，盡早採取適當行動。

資料來源：

1. 港島東醫院聯網社區服務  
[https://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#pressure\\_sores\\_prevention](https://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#pressure_sores_prevention)

2. 預防壓瘡照護者衛教課程(印尼文) Program pendidikan kesehatan untuk mencegah luka tekan - YouTube

3. 衛生署：正確姿勢之預防壓瘡 (elderly.gov.hk)

印傭姐姐可掃以下的QR Code, 觀看預防壓瘡照護者衛教課程(印尼文)

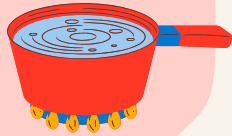


# 認知你心同行計劃： 認知障礙症 10 大警號

引言：認知障礙症患者的認知能力會逐漸喪失，早期患者一般都會出現一些警號，若及早發現察覺，及早接受適當的治療，將會有機會減慢衰退。

## 1. 短期記憶衰退 影響日常生活

記憶力衰退，影響日常生活如忘記熄火便外出、關門時忘記取出鎖匙等



## 2. 執行熟識工作亦 感到困難

常見例子如平日知道如何用微波爐翻熱食物，但現時忘記了執行程序



## 3. 對語言表達或理解 有困難

在言語或詞彙表達方面出現困難，所以經常無法表達心中想要的事物



## 4. 對時間和方位感 覺混亂

有機會忘記日期，無法分辨季節和時間，作息日夜顛倒



## 5. 思考或計算出現 障礙

例如對金額數目沒有概念，故購物找續時會容易出現困難



## 6. 判斷力減退

認知障礙症會對患者的判斷力造成影響，例如對距離感的判斷，辨別顏色或對比上出現困難



## 7. 情緒、行為變幻無常

情緒會起伏不定，有機會出現焦慮及發脾氣



## 8. 隨處亂放東西

短期記憶力的衰退，故會常常忘記剛發生的事，常見例子是會忘記物品存放的位置或將物品放於不適當的地方



## 9. 做事失去動力

會對任何事物都失去興趣，例如平日喜歡外出，現在卻完全沒有興趣。



## 10. 計劃事情或解決問題有困難

在計劃事情及解決問題時出現困難，例如對平日會去的地方不知如何規劃路線或不懂得乘搭甚麼交通工具



如發現長者有上述徵狀，就算是只有一項，但影響日常生活，建議尋求醫生協助及作診斷



# 活動回顧

## 喜迎兔年遊迪士尼

11/1/2023



本單位帶同會員及護老者暢遊迪士尼，欣賞園內設施及風景。大家拍攝留念，滿載而歸，預祝新年快樂!

## 奇妙歡愉時光



食返餐美式快餐先



同城堡合照



我鍾意STELLA公仔



有禮物收



# 服務質素標準

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。今期季刊為大家重溫16項標準。

標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3: 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4: 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5: 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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、職員及其他關注的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。





# 服務質素標準

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。

標準10: 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14: 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15: 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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或意見，可與中心營運經理聯絡。







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 (營運經理)	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