



明愛醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

中心通訊(2016年7月至9月)

全程照顧(陪伴案主走過復康旅程)



全程照顧

「離院長者綜合支援計劃」屬於過渡性的短暫家居照顧支援，在這兩個月的服務期內，個案經理待出院長者及護老者如家人一般，由接案到退出服務，均須全程作出跟進，陪伴長者走過復康旅程，全面性的給予長者在生活上、護理上、精神上的支援，甚至當遇到長者逝世，會關顧家屬的情緒支援需要，達致「全程」照顧。

服務由這裏開始：服務流程



認識

輕度認知障礙 Mild Cognitive Impairment

職業治療師會為有需要的出院長者進行評估，並提供認知訓練以強化復康效果。

1. 認知障礙症的前期，即個人的認知出現輕微異常，但又未嚴重至成為病態的程度。主要症狀為記憶力退化但不算嚴重，只是有時出錯，仍可照顧自己；可能只得患者發現，旁人未必察覺。
2. 策劃能力亦會下降，例如患者在安排週末節目時會表現差勁。
3. 無法於同一時間做多於一件事，例如患者走路時有小朋友在前面經過，可因此而分心，結果沒留意前方有障礙物而絆倒。
4. 平衡力轉差，容易跌倒。
5. 突然焦慮、有脾氣或對任何事情失去興趣。例如長者本身熱愛打牌卻忽然放棄，可能因記不住牌、經常輸錢而失興趣，或打牌速度變慢被「雀友」嫌棄。

所以輕度認知障礙長者不止影響患者及其家人，亦可使其社交圈子變窄，或與他人關係轉差。

研究顯示，每 5 位 65 歲或以上的長者，便有 1 個患有輕度認知障礙，普遍程度比「認知障礙症」高出五倍；而患有「輕度認知障礙」的人士約有 10 至 15% 會演變為「認知障礙症」，比認知功能正常的長者高出 5 至 10 倍機會。



「預防勝於治療」

1. 健康的生活習慣，保持均衡飲食、避免吸煙及酗酒；
2. 每星期進行最少 3 次、每次約 30 分鐘的帶氧運動，以減低患上腦血管疾病的風險；
3. 多進行健腦運動，多動腦筋，例如外出購物時多作運算練習；
4. 運用記事簿等輔助工具及環境提示協助記憶；
5. 投入閒暇活動及強化社交，家人及朋友應支持和鼓勵。

如果對長者的記憶問題有懷疑，應及早向醫護人員反映，或向醫生作進一步檢查。

資料來源：<http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-185>
<http://l.j.hkej.com/healthbeauty/article/id/98530>

物理治療：緩痛治療

不少長者在復康路上都會遇到痛症問題，其中腰背痛、膝痛、肩頸痛最為普遍。

若為急性創傷，例如跌倒扭傷，患處出現紅、腫、痛、熱的徵狀，可用冷敷法治療，用冰袋放在患處 15 分鐘。



若為慢性痛症，沒有發熱的情況，可用熱敷法，以達致加促血液循環、放鬆肌肉及紓緩痛楚的作用。較為方便的可使用電熱氈，放在患處 15 分鐘。

中醫學角度，按摩穴位及針灸都能達緩痛效果，以下為幾個穴位以供參考：委中(腰酸背痛)，內膝眼，外膝眼，足三里(附圖示)

穴位	圖片	位置	功能
內膝眼		坐下時把膝頭屈曲 90 度，位於膝蓋骨下方的 <u>內側凹位</u> 。	膝痛

穴位	圖片	位置	功能
外膝眼		坐下時把膝頭屈曲 90 度，位於膝蓋骨下方的 <u>外側凹位</u> 。	膝痛
足三里		位於小腿外側， <u>外膝眼之下 3 寸（四指寬）</u> 。	膝痛，保健要穴
委中		膝後橫紋中間位居。	腰酸背痛

**最重要經醫生作出適當的診斷及治療，有需要時物理治療的各種儀器治療及服務均能紓緩痛楚，促進復原！

特快門診服務

剛出院長者身體狀況較為反覆，「特快門診服務」為長者提供迅速醫療支援。

保良局家居支援隊伍為患有偶發性疾病或非急診（如傷風、感冒等）的病人於身體不適時，長者或其家人可聯絡個案經理協助致電明愛醫院預約即日或翌日之診症期。



同時亦可由本中心安排陪診員協助到明愛醫院特快門診部就診，以方便長者減少排隊輪籌的時間。

診症完成後，陪診員會安全地護送長者返回家中。



參與適量社區活動，對康復中的長者而言，絕對「有益身心」

「法力無限- 魔術課程」

日期: 2016年8月2日至8月30日(逢星期二)

節數: 共5節

時間: 下午2時至3時

地點: 富昌邨富潤樓平台(樂頤居)

對象: 升小學三年級至小學六年級 (共5名)
長者(共5名)

費用: 全免

學員需出席兩次探訪活動及一次慶祝活動。

截止報名日期: 2016年7月15日

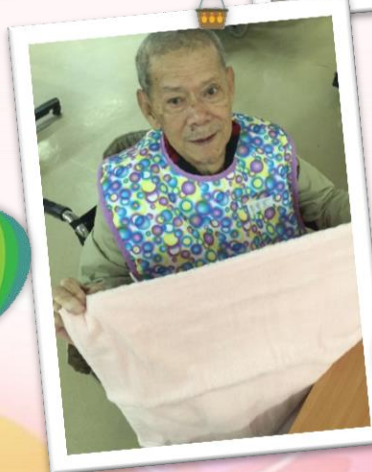
查詢電話: 34086358 梁姑娘



社會福利署老有所為活動計劃資助

母親節 & 父親節 快樂

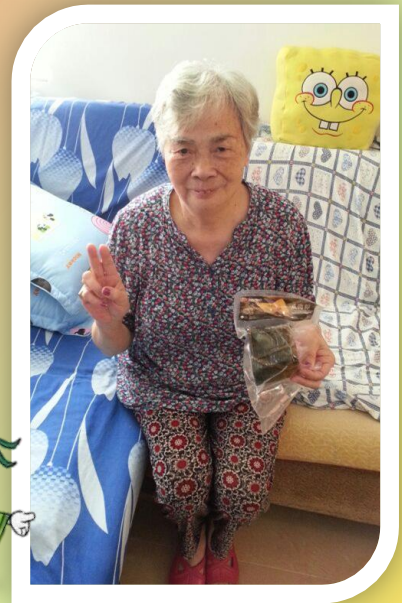
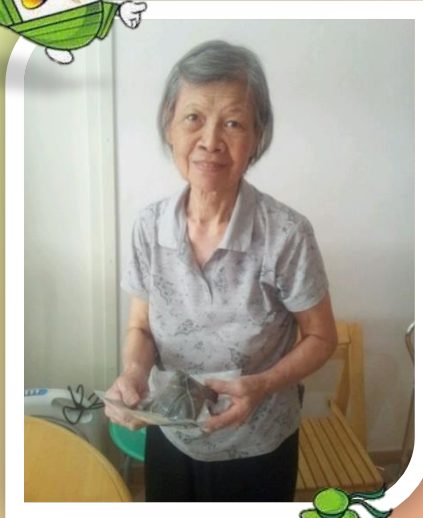
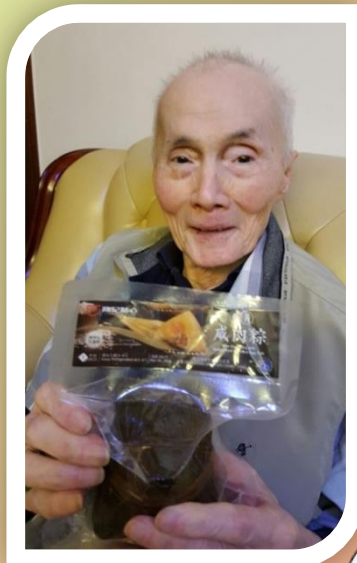
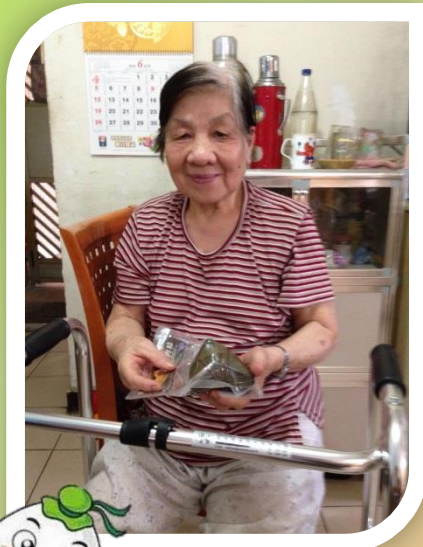
在節日時送上關心慰問，



為康復中的長者增添暖意和力量。



端午節派粽活動



生命教育活動

長者在復康的過程中，會遇到很多變化和需要，而生老病死是每一個人的必經過程。

本單位透過不同渠道和舉辦活動，讓長者及護老者認識各類殯儀服務，從中了解自己的善壽意願，及早規劃自己的身後事。此外，透過季刊或單張，傳遞喪親後的哀傷歷程、殯儀服務等資訊；對喪親家屬給予電話慰問，有需要時提供輔導和轉介，協助他們面對及過渡喪親的歷程。



舉辦「善壽籌謀」活動，邀請長者及護老者參觀紀念花園、長生店及聆聽職員講解殯儀資訊。



提供輔導和轉介服務



單張、季刊傳遞生命教育訊息。

★家事分享★

嚴姑娘 李姑娘

梁姑娘 生日快樂呀



保良局特「飾」便服日

2016



如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 3408 6360 或聯絡下列負責人。你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。

負責人	嚴曉玲女士 單位主任	林玉儀女士 社區服務經理(安老服務)
地址	九龍深水埗永康街 111 號 明愛醫院懷愛樓 1 樓 109 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓
電話	3408 6360	2277 8389
傳真	2371 4561	2890 2097
電郵	cmc@poleungkuk.org.hk	anne.lam@poleungkuk.org.hk

督 印：嚴曉玲主任

編 輯：李詩詠姑娘

出 版：明愛醫院離院長者綜合支援計劃
保良局家居支援隊伍

數 量：300 份

(印刷品)



明愛醫院離院長者綜合支援計劃
保良局家居支援隊伍