



保良局深水埗長者日間護理中心

2012年12月(第一期)

轉眼間中心投入服務已九個月，運作已進入軌道，在此多謝各位同工的盡心盡力投入服務，中心長者及家屬的支持，使中心服務得以順利推展，你們的參與是非常重要的，期望未來的歲月裡，共同為長者創造更多的歡愉，讓他們每一天也活得開心、活得多姿多采。



中心不論在服務上及場地設計上也以長者的需要作，為長者提供全方位照顧，期望為長者締造溫暖舒適的環境，以助長者更容易適應及接受服務。



護理專欄

秋冬來了, 要做甚麼? 各位長者及家屬, 大家都感受到天氣轉涼了, 漸漸踏入秋冬季氣候, 每季天氣轉變, 家人及長者都會忙著把衣服換季, 由厚變薄, 或由薄變厚或加件外套, 年年如是, 是的, 就是這麼煩的。我們要少病痛, 少看醫生, 最基本的, 就是好好注意身體健康, 而最多長者在秋冬季節患病, 大多輕微的是傷風感冒, 嚴重的就是肺炎, 記住肺炎可致死亡, 大家勿輕看。

家屬可以做甚麼? 那就太簡單了, 給長者多加保暖衣就可以了。要知道長者感官功能漸漸衰退, 對冷對熱的感覺都會遲緩, 他們會對你說不冷, 但我們要注意的就是摸摸他們的手手腳腳是否冰冷就知道, 外出多加件保暖衣並非壞事, 要知道他們返中心在街上等中心車時都吹著風, 如果下雨就更冷, 保暖衣就是一件最簡單保健方法。

長者病了, 醫生就是最多收入最忙的時候, 家屬的錢包就是最痛苦的時候。

長者可以做甚麼? 在室外多加衣服, 頸巾帽子亦同樣有用, 在室內可除去適量衣服, 就是這麼簡單。要健康, 從基本做起!

長者制成品



中心護士: 敖姑娘



腰背痛

腰背痛在長者中十分普遍，通常痛楚會集中在腰部及其下方，嚴重的會放射到臀及大腿，引致麻痺、感覺缺失及無力。通常腰痛會於3個月內退減，若痛楚持續3個月或以上，則為慢性腰背痛。由於腰痛本身引致活動減少，肌力下降及軟組織繃緊加劇，形成惡性循環，往往令腰痛更難以痊癒。而即使腰痛減退，仍會不定時復發，影響長者的活動能力及自我照顧能力。

長者腰背痛較常見的成因，有由脊椎退化或意外引致的脊椎疾病，可能包括肌肉，神經，椎間盤及椎間軟組織。另外，姿勢不良，長期重覆性動作引致的勞損，內臟器官的疾病，腫瘤以及缺乏運動都可能引致腰背痛。因此，長者若遇腰背痛應徵詢醫生意見以判別成因及制定治療方案。

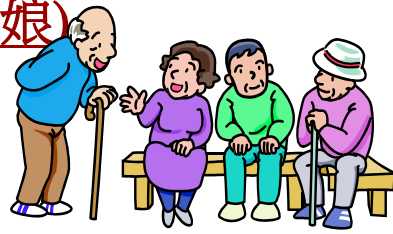
治療方面，急性期間需作休息，除了醫生處方的止痛藥物，物理治療亦可以協助舒緩痛楚，如有需要可以使用腰封為患處提供支持。到急性期過去，可以逐漸回復日常活動，視乎情況可以開始進行腰背肌力鍛練運動。

下期將介紹一些簡單的腰背運動供長者在家中進行，請各位密切留意。

參考資料：

1. 香港肌絡研究中心http://www.hkimm.hk/article.php?article_id=2&lang=chi
2. 香港基督教服務處 <http://www.hkcs.org/ecb/health/health-info/hinfo059.html>
3. 香港聖公會<http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1427&lang=zh-TW>
4. 康樂及文化事務署<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/download.php>

護老者交流(職業治療師曾姑娘)



日常生活輔助用具 (生活篇)

“你幫我攞啦”，“唉呀，睇唔到，佢寫乜呀”，是否耳熟能詳，你自己或身邊人有沒有遇到這個情況？當長者隨年齡的增長，身體機能逐漸衰退，日常自我照顧的能力下降，其實可試藉著使用不同的用具完成日常活動，可有助減少因體能或智能退化而影響自我照顧。護老者及長者可試著了解長者的需要，配合使用這些輔助用具，不但能提高長者自我照顧能力及提升家居安全，同時更可以加強長者的自信心及自我形像，減少依賴，令生活帶來大大改善與樂趣。

長柄拾物器



長者只須在把手位用力拉合，前端的夾子便能將物件夾緊，(注意勿用在易碎及負重物品上)。

放大鏡趾甲鉗



長者只需先把放大鏡體以前後及上下移動，調整至適當的角度後便可使用(注意為防止聚焦起火，放大鏡切勿對準太陽)。

扣鈕器



協助手指不靈活或手部震顫的長者扣鈕用途，增加衣服的選擇，從而提昇長者自信。



特大鈴聲室內大字電話(相片鍵撥號)



長者可按相片鍵(9個)撥打電話，電話聽筒聲音及鈴聲都可調大。

參考資料: 房協長者通, 居家通, 衛生署

長者及護老者選用以上各用具，必須經過治療師的評估。



EXERCISE FOR SENIORS

小組活動



編織小組



高手對奕



耆樂無窮

水墨畫班



填色活動



園藝小組



節慶活動

端午節



中秋節



一起製作利是魚掛飾



中心每月恆常小組

星期一	園藝、聲色俱全、棋開得勝
星期二	好歌齊齊唱、手工藝
星期三	影音齊共享、手工藝
星期四	妙筆生花水墨畫、娛樂天地
星期五	美食DIY、活力護心操
星期六	十巧手、金色年華

*每日亦有運動、認知訓練、午飯後集體運動



開心自由講



如對本中心/服務有任何意見或建，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，提昇服務質數，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：	譚巧蘭女士 中心主任	吳秀蘭女士 助理社會服務總幹事 (安老服務)
地址：	深水埗白田邨13座地下 19至27號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟 程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	2277 8888
傳真：	2779 4438	2890 2097
電郵：	shamshupo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印人：譚巧蘭

校對：陳錦國

深水埗長者日間護理中心
深水埗白田邨13座地下19至27號

