



保良局深水埗長者日間護理中心

2013年10月(第四期)

為期兩年的第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，已於9月2日開展。計劃採用錢跟人走的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用服務券選擇合適的社區照顧服務。

中心秉持「社區照顧」，以人為本的服務理念，為體弱長者提供「五全」照顧服務，讓長者繼續在社區內生活。因應「長者社區照顧服務券試驗計劃」，中心提供多元服務組合以供選擇，讓長者能獲得更切合個人需要的服務：

服務組合	日間護理服務	家居照顧服務
	每週(每節4小時)	每月
選擇一	2 節	18 小時
選擇二	3 節	12 小時
選擇三	4 節	9 小時
選擇四	5 節	8 小時
選擇五	6 節	/

日間護理服務



- ◆個人護理(膳食、沐浴等)
- ◆醫護服務(傷口護理、藥物管理等)
- ◆復康服務(運動/痛症治療等)
- ◆社康服務(小組/康樂活動等)
- ◆照顧者支援(護理訓練等)
- ◆星期日照顧服務
- ◆服務時間至晚上8時

家居照顧服務



- ◆專業服務(每月可選擇一次)
(社工/護士/物理治療師/
職業治療師)
- ◆個人護理/護送/陪診
- ◆復康訓練
- ◆照顧者支援
- ◆陪老服務(個人護理、日常打掃、備餐等)

中心會員人數(截2013年9月15日)：

會員男女比例

會員接受服務分佈

男	女	全會員 (每星期接受四天或以上服務)	部份時間會員 (每星期接受少於四天服務)	暫託會員人數
40人	58人	56人	42人	6人



認識帕金森症

帕金森症是一種慢性腦神經組織衰退疾病，是由於腦幹內稱作「黑質」的部位退化，以致未能產生足夠的神經傳導物質「多巴胺」（Dopamine）而起。這令腦部指揮肌肉活動的功能受損，直接影響身體的活動，大大阻礙了患者的活動能力。

成因

絕大多數帕金森症是原發性的，成因不明，不會傳染。不過，有20%至30%的帕金森症徵狀是由其他疾病引起。

至於繼發性帕金森病，其成因包括下列情況：

- 1.中風及腦血管病
- 2.腦創傷
- 3.一氧化碳或其他重金屬物品中毒，例如錳
- 4.藥物引起的副作用
- 5.腦瘤
- 6.腦室積水

主要徵狀

帕金森症患者隨著病情加深，不同階段會有不同病徵出現，早期的病徵可以不太明顯，容易跟其他疾病如精神抑鬱、驚恐症或原發性震顫等疾病混淆。一般來說，主要徵狀有震顫、僵硬、動作緩慢及走路易失平衡。

初期病徵

- ☞震顫：患者手腳持續或間歇出現不受控制的震顫，尤以靜止時最為明顯。
- ☞僵硬：手腳肌肉變得僵硬，患者在伸直或屈曲手腳時，發覺該部位出現重大阻力，動作有如轉動齒輪般困難。
- ☞動作遲緩：書寫困難、長時間呆坐而不變動坐姿、起步及停步均有困難、臉部缺乏表情、步行時雙手缺乏擺動、語音單調等



中期病徵

- ☞ 病徵由一邊身體發展至兩側
- ☞ 藥效出現「開關」現象
- ☞ 走路及姿勢受影響，例如步行時腳部不能提起，拖在地上行走
- ☞ 失平衡力，身軀前傾，以急促碎步向前衝，起步及轉彎尤其困難

後期病徵

- 病情進一步惡化，步行明顯受影響，在藥力失效時完全失去行動能力。
- ☞ 說話不清、吞嚥困難、排便、性功能失調及其他自主神經功能障礙
 - ☞ 藥力失效的時間逐漸增長，藥力出現時可能有不自主動作
 - ☞ 失去自我照顧能力
 - ☞ 認知功能障礙、幻覺或妄想等精神錯亂徵狀

帕金森症的治療

雖然現時仍沒有根治此症的方法，但透過藥物、手術及其他輔助性治療，可以大大紓緩病徵。

藥物治療

帕金森症的徵狀主要是缺少多巴胺（dopamine）所引起。現時所有對抗此症的藥物，都只是紓緩徵狀，暫時還未有藥物或治療方法以減慢退化或令腦細胞復原。早期的帕金森症只有輕微的病徵，若徵狀不影響日常生活，患者未必需要服用藥物來提升活動能力，當徵狀逐漸惡化時，他們都需要使用藥力較強的「多巴胺受體激動劑」。

服用帕金森症藥物的注意事項

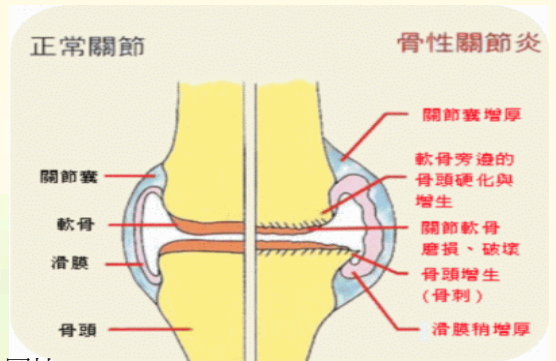
- ☞ 早期帕金森症患者可選擇飯後服藥來減少噁心。但當出現「開關」的藥效變動時，最好在進食前三十至六十分鐘，或進食後一至兩個小時服藥，以減低食物對藥物吸收的影響。
- ☞ 在沒有醫生指示下，不要隨便停藥，否則可能令帕金森症徵狀突然惡化，引發危險的併發症。
- ☞ 晚期的帕金森症患者開始不自主動作和「開關」的藥效變動時，應清楚記錄每天服藥後活動能力的轉變，好讓醫生了解各種徵狀和藥物的關係，以便更準確地調較藥物。

治療師的話

物理治療師彭姑娘

認識骨性關節炎

骨性關節炎在長者中十分常見，普遍出現在脊椎、手及膝關節。受影響的關節初期會有時酸軟乏力，屈伸時有聲響，過度活動後有輕微繃緊及痛楚；後期關節會有痛楚、紅腫、發熱、僵硬等現象，嚴重者關節會腫大甚至變形，影響活動能力。



圖片

<http://jeff-tour.blogspot.hk/2009/10/blog-post.html>

骨性關節炎大多數是由關節退化勞損引起。隨著年齡增長及重覆性的使用，軟骨因磨損而變薄及崎嶇不平，當骨頭暴露在關節腔時，骨與骨之間的磨擦會引起不適，甚至引發骨刺。而身體過重、不良的姿勢、關節早年的創傷及過度的使用會加速關節的退化及勞損。

骨性關節炎是慢性疾病，於急性期關節會出現紅、腫、熱及痛，需作休息，並避免部份增加關節負荷的動作，長者亦可以冰敷患處作舒緩，需要時向醫生求診。

物理治療可以利用透皮神經電療、超聲波及幹擾波等器材幫助舒緩部份疼痛及炎性徵狀。治療師亦會建議有需要的長者使用助行器材或其他輔助器材以協助減輕關節的負擔。在急性期過後，部份炎性徵狀會減退，但關節可能仍會有繃緊僵硬，痠脹酸軟或輕微水腫。若關節沒有發熱，長者可以以熱敷舒緩不適感。同時，長者應逐漸回復活動，並多作適量的關節舒展及肌力強化運動，以維持肌力及軟組織的柔韌度。

關節護理對長遠控制骨性關節炎是十分重要，日常生活中，要避免關節負荷過重，一些不正確的姿勢和動作要避免，亦不要長時間維持同一姿勢。若患處為膝關節，長者應避免上落樓梯及斜路，需要時可以使用助行器材，以減輕膝關節的負擔及增加步行時的穩定性。亦應避免提重物、蹲下或跪下等不良姿勢。另外，應儘量避免長時間站立，需定時轉換動作。若患處為手關節，應避免抽提重物；若為脊椎關節，應定期轉換姿勢及避免急速的動作。當關節出現酸軟或痛楚時，應停下休息，不要勉強完成動作，以免損害關節。

參考資料：

衛生署長者健康服務網站

[http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/osteoarthritis.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/healthproblems/osteoarthritis/osteoarthritis.htm)

http://www.hongkongphysio.com/topics/ortho/topics_kn.htm

<http://www.pain-manage.org.tw/normal/p53.htm>

http://www.wppc.hk/physio_topic_oaknee.htm

治療師的話

職業治療師曾姑娘

日常生活輔助用具 (外出篇)

每年都有不少長者因各種意外而需要入院治療，影響身心健康，故此長者及護老者都應居安思危，注意安全。除了家居安全外，長者外出時，都需要注意四週環境，減少意外發生。除了以下的外出日常生活輔助用具外，長者的衣服及鞋襪都需留意，減少意外發生。

長者衣服及鞋襪的選擇

1. 衣服以輕便稱身為佳。
2. 褲不宜過長，以免絆倒。
3. 不宜穿著拖鞋或涼鞋外出。
4. 鞋底要有紋及防滑。

手杖固定器



使用手杖人士，可使用手杖固定器固定手杖，避免自身或其他人踢到，造成危險。

長者鞋



鞋身重量較輕，採用魔術貼，穿著簡單。

防走失器



因認知障礙以致未能辨別環境及方向的長者，容易迷路甚至走失，防走失器可掛在長者的腰間或放在口袋裡，當被保護物或人被丟、偷，離開母機一定的距離時，就會自動發出報警，以便尋找，以減低認知障礙患者走失的機會。

有輪助行架



助行架底部有輪子，讓長者推著架步行，另設有可鎖剎車手製是使用者的安全保障，購物籃筐可放置氧氣樽方便氧氣樽使用者。

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。

活動推介-10月份

健康講座-長者常見之飲食問題

日期：2013年10月8日(二)

時間：上午11:00

內容：講解長者常見的飲食問題及改善方法

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：吳姑娘

*歡迎家屬參加



水墨畫進階2013

日期：2013年10月17日至12月5日
(星期四)

時間：14:00-15:00

內容：學習繪畫簡單構圖

導師：李幸賢

費用：全免

負責職員：譚姑娘



10份生日會

日期：2013年10月26日(六)

時間：14:00-14:45

費用：全免

負責職員：朱姑娘

*歡迎家屬參加



美食小組

日期：2013年10月7日至12月30日
(逢星期一)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：健樂軒飯廳

負責職員：周姑娘



手工藝小組

日期：2013年10月5日至12月28日
(逢星期六)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：常樂軒

負責職員：



懷緬治療小組

日期：2013年10月 日至10月 日
(逢星期)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：智樂軒

負責職員：實習社工



繽紛60耀白田

日期：2013年10月19日(星期六)

時間：13:00-17:00

內容：懷舊金曲演唱會、攤位遊戲、禮物包

費用：全免

負責職員：譚姑娘



活動由白田屋邨管理諮詢委員會撥款贊助



活動推介10-11月份

「耆義同行」-下午茶聚



日期：2013年10月9日及10月29日
(星期三) 及 (星期二)

時間：13:45-14:45

費用：\$10 (可以參加兩次出外
食下午茶活動，上次已繳費參
加者，不需再繳費享用第二次
下午茶聚)

對象：中心長者

負責職員：朱姑娘



*活動由蘋果日報慈善基金資助

健康講座-慎防跌倒

日期：2013年11月5日(二)

時間：上午11:00

內容：長者跌倒的危機，及如
何避免

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：文姑娘

*歡迎家屬參加



小組-生活點滴

日期：2013年11月4日及12月30日
(星期一)

時間：14:00-14:45

內容：以不同形式主題來提升
長者日常生活的認知能
力，了解及懂得表達自
己的需要。

費用：免費

地點：運動室

負責職員：周姑娘



護老鬆-鬆-意式奶凍

日期：2013年11月12日(二)

時間：晚上6:30-7:30

內容：一起製作意式奶凍，分
享護老心得

地點：本中心

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*活動提供長者延展服務，讓護
老者可以輕鬆參加。

小組-細說當年情

日期：2013年11月29日
(逢星期五)

時間：14:30

地點：運動室

負責職員：理工實習社工
黃先生



活動推介-12月份

健康講座-疥瘡

日期：2013年12月10日(二)
時間：上午11:00
內容：認識疥瘡的徵狀及治療
主講：衛生署李姑娘
費用：全免
負責職員：楊姑娘
*歡迎家屬參加



護老鬆-鬆-生命故事書製作

日期：2013年12月11日(三)
時間：晚上6:30-7:30
內容：介紹長者生命故事製作，
分享護老技巧及照顧方法。
地點：本中心
費用：全免
負責職員：譚姑娘



*活動提供長者延展服務，讓護老者可以輕鬆參加。

聖誕慶祝會

日期：2013年12月14日
(星期六)
時間：13:00-16:30
地點：健樂及智樂軒
內容：金曲演唱會、小禮物
費用：全免
負責職員：譚姑娘
活動協辦：甘詠潮歌班同學會
*歡迎家屬參加



水墨畫進階(2) 2013

日期：2013年12月12日至
2014年2月6日(星期四)
時間：14:00-15:00
內容：按學員程度，由導師調整教授繪畫構圖的內容，
切合學員的能力。
導師：李幸賢
費用：全免
負責職員：譚姑娘



Happy Birthday



福

如

東

海



壽

比

南

山



活動花絮

日常生活訓練



室內賣旗



編織樂



製作壁報



耆義同行-外出享用下午茶



活動留影



口腔檢查及洗牙服務



美甲服務



藝術小組



現實導向小組



剪髮服務



開心話當年小組

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：文春紅

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