

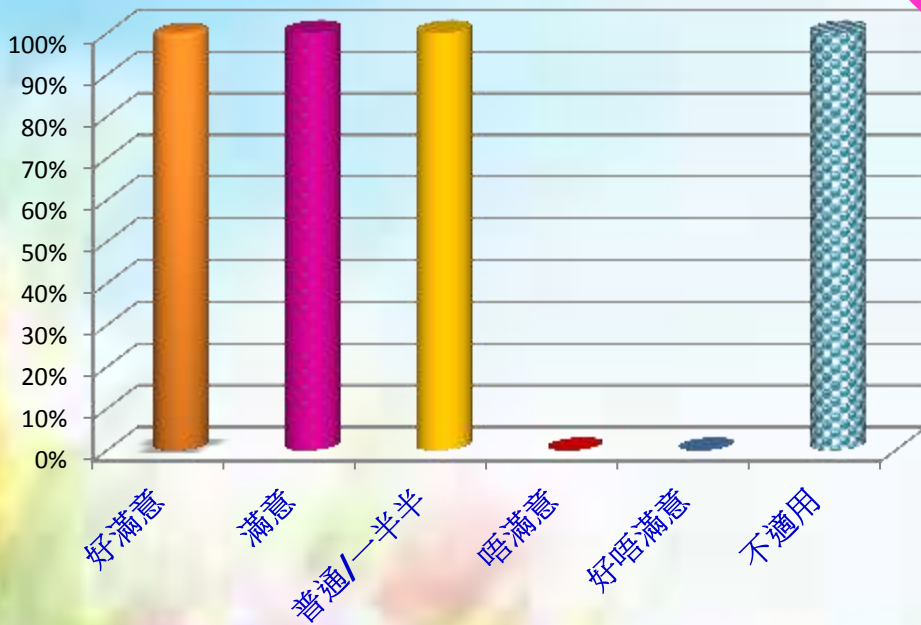
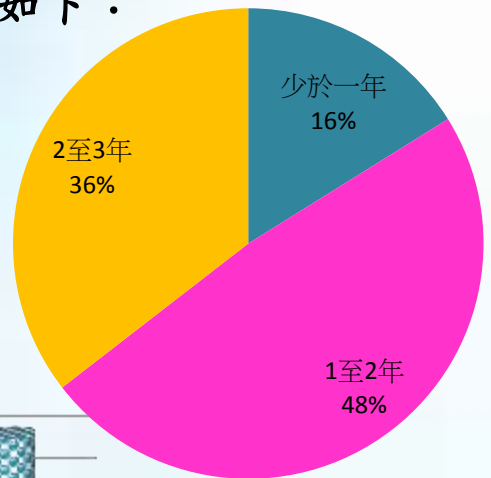


保良局深水埗長者日間護理中心

2015年4月(第十期)

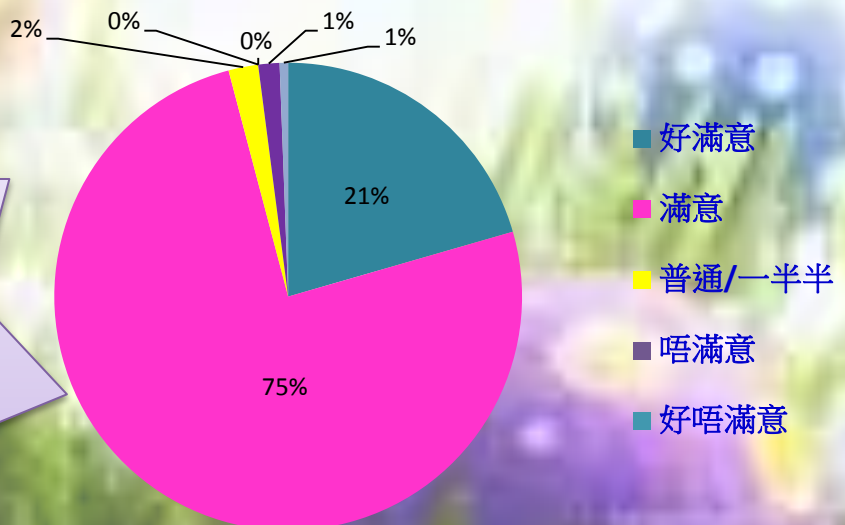
為確保服務質素，本中心每年都會舉行服務使用者滿意程度調查，收集服務使用者及護老者對服務的意見，2014-15年度服務問卷調查已完成，共收回長者問卷31份及護老者問卷44份。多謝各位的支持，整體調查結果如下：

長者接受中心提供的日間護理服務的年期



護老者對中心服務的整體滿意度

長者對中心服務的整體滿意度



認識腦退化症



如發現自己或家人出現以下的徵兆，便需要留意，及早診斷、及早治療

十大徵兆

例子

例子

容易忘記近期發生的事情

容易忘記剛發生的事情

經常重複相同提問
忘記約會日期或時間

處理事情和解決問題的能力下降

不能自行處理財務

未能執行熟悉的工作

準備日常的晚餐出現困難

分辨時間及地方出現困難

忘記時間

出現迷路情況

對視覺影像和空間感產生混淆

對辨別距離、顏色和光暗等有困難

誤以為鏡中的自己是另一個人

出現溝通問題

未能清晰地自我表達

因無法找到正確的詞彙，難以與別人溝通

把物件錯放在不適當的地方

隨處亂放東西，及後無法尋回

或會出現因遺失東西而懷疑是別人偷去的情況

判斷力開始衰退

危險地橫過馬路

減少社交生活和工作

拒絕參與社交活動

不喜歡工作

出現情緒和性格的轉變

出現較大的情緒起伏

產生疑惑和焦慮感
缺乏安全感



高血壓家居錦囊

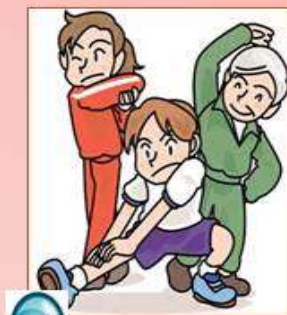


定期量度血壓

高血壓：
收縮壓(mmHg)等如或高過 140
舒張壓(mmHg)等如或高過 90



定時覆診



適量運動



依醫生處方服藥

新職員介紹

各位老友記：

大家好，我叫李文浩，是一名登記護士，畢業於威爾斯親王醫院普通科護士學校。由今年3月正式加入中心為大家服務，期望未來日子能為大家帶來更多健康知識以及歡樂的笑聲。

家居痛症 “自” 療小貼士

長期痛症在長者中十分普遍，早前跟各位探討過其特性及影響，今期會跟大家介紹家居常用的痛症紓緩技巧。

常見的長期痛症有**頭痛**、**腰背痛**、**關節痛**及**神經痛**，初發病因包括創傷、退化性關節炎、痛風症、骨折後遺症等。持續的痛楚(超過三個月)對患者的身心造成深遠的影響。另一方面，痛楚會影響活動能力及日常生活，而靜態生活又使痛楚及失用加劇，變成惡性循環。因此，治療原則以紓緩痛楚，維持活動能力及日常生活為目標。



1. 正確服用止痛藥

坊間一般的止痛藥分為兩類：**純止痛藥**和**非類固醇類消炎止痛藥**。純止痛藥例如撲熱息痛(俗稱必理痛)的副作用較少，比較安全，但止痛效果較低。非類固醇類消炎止痛藥止痛效果較強，但容易引致胃痛等不適，應於飯後服用，並由醫生處方，不建議長者自行購買服用。服藥應依照醫囑，不應擅自更改份量及次數，以防過量影響健康，亦影響醫生對藥效的監察。

2. 使用冷熱敷

很多長者對使用冷敷還是熱敷感到困惑，其實只要明白兩者的作用，就不難在兩者中作出選擇。



冷敷



熱敷



禁忌	<ul style="list-style-type: none"> - 患處有傷口或皮膚問題 - 患有血管疾病或皮膚炎 - 患處失去分辨冷熱的能力(例如部分糖尿病人) - 不能明白指示者(例如患嚴重腦退化症人士)
慎用	<ul style="list-style-type: none"> - 患處以下曾進行手術並有裝有金屬 - 患處近心臟位置，尤期長者患有心臟病或血壓高

選擇冷敷或熱敷需視乎患處的實際情況，**一般來說若患處為急性創傷或炎症，出現紅腫熱痛等症徵狀時，可以使用冰敷；當紅腫熱消退，可以用熱敷或冷熱敷相間使用。**若患處出現異常的紅腫熱痛，需先求診以排除其他病因。使用前需檢查患處及禁忌症。若有疑問或於進行時有不適，都不應使用，並向醫護人員查詢。若患處於冷熱敷後有持久的紅疹、痛楚或不適，應儘快求醫。

3. 正確使用透皮神經電刺激止痛機(TENS)

TENS止痛機透過刺激表皮神經而達到止痛效果，由於電流量低及只在表皮，較為安全，但裝有心臟起搏器或腦部刺激器的長者不宜使用。建議長者徵詢物理治療師意見，及在其指導下使。TENS止痛機可視乎痛楚情況，每天使用2-3次，每次15-30分鐘。



4. 需要時尋求家人及專業人士的協助

由於長期痛症影響廣泛，長者很多時需要別人的支持，及專業人士的協助去克服痛症。專業協助包括藥物治療、心理治療、物理治療、職業治療及健康教育，協助長者舒緩痛楚，維持獨立性及提高生活質素。因此，若長者受長期痛症影響，應向家人及專業人士尋求協助，不應孤立自己，逃避痛症。

5. 進行適當復康運動，積極維持活動量

部份長者以為運動患處會使痛楚加劇，加深病情。其實適當適量的復康運動能增加軟組織的柔軟度及關節的靈活性，改善繃緊引致的痛楚。另外，運動能改善姿勢，提高活動能力，增加自信心，打破長期痛症的惡性循環。

運動初期可能會較累及痛楚會稍為增加，但數天後會消失；當運動持之以恆，痛楚及活動能力會得到改善。運動類型方面，可以包括一些負重的肌力鍛練，伸展及耐力訓練，例如：個別關節的拉筋運動、舉水樽、踢沙包、太極、游泳、健康操、跳繩、緩步跑等。建議每星期3次或以上，每次20-30分鐘或以上。只要運動時患處沒有太大痛楚，感覺稍為吃力〔「主觀運動強度評分表」控制在4至7分之間〕及能維持比正常略快的呼吸即為合適。

主觀運動強度評分表

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動強度	靜止狀態	非常非常容易	非常容易	較容易	容易	適中	吃力	較吃力	較辛苦	非常非常辛苦	極度辛苦
階段	熱身階段			訓練階段				危險階段			

要克服長期痛症，長者要以積極正面的態度，學習接受和克服痛楚感覺，主動尋求專業協助並遵從建議，務求回復日常生活。若有問題，請向醫護人員查詢。

參考資料：1. 運動知識家

http://www.sportsnote.com.tw/RUNNING/view_article.aspx?id=7fb26edb-9af6-42c9-bbd8-e5df5e035066

2. 衛生署長者健康服務網站

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_tips/cold_therapy.htm

3. 衛生署長者健康服務「運動樂頤年使用者手冊」

4. 康樂及文化事務署－普及健體運動

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

圖片：1. <http://www.nipic.com/show/1/22/8e368267822ea89d.html>

2. <http://raysphysio.com/2013/01/25/%e5%86%b7%e6%95%b7%e6%ad%a2%e7%97%9b%e6%b3%95/>

活動推介(1)

復活節慶祝會

日期：2015年4月1日(三)

時間：14:00-14:45

內容：製作復活蛋/兔子

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘



懷緬治療小組

日期：2015年4月13日至6月29日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



1516剪髮服務(1)

日期：2015年4月13日(一)

時間：下午2:00-4:00

名額：13人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康

負責職員：社工 王姑娘



認知小組

日期：2015年4月14日至6月30日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



健康講座-認識糖尿病

日期：2015年4月14日(二)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士李Sir

*歡迎家屬參加



現實導向小組

日期：2015年4月17日至6月26日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘



健康講座-做個開心快活人

日期：2015年5月4日(一)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士吳姑娘

*歡迎家屬參加



日常生活小組

日期：2015年4月18日至6月27日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘



活動推介(2)

4至6月份生日會

日期：2015年5月12日(二)

時間：14:00-14:45

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘

*歡迎家屬參加



健康講座-頸、腰、背護理

日期：2015年6月2日(二)

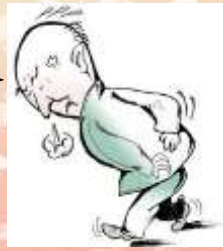
時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士

*歡迎家屬參加



服務質素監察標準

標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9 安全

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節。

端午節知多D

日期：2015年6月19日(五)

時間：14:00-14:45

內容：遊戲、小手工

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘



動一動腦筋

遊戲-青蛙回家去

池塘青蛙只可以橫行或直行，及必需經過每一片葉子，才可以回家。你可以幫牠忙嗎？



活動留影



13/12 耆藝法術-
長者藝術治療計劃分享會



23/12 聖誕傳心意



10/1 澤安屋邨計劃



27/12 香港小童群益會探訪-
聖誕「老人」笑哈哈



12/1 機場富豪活動



31/1 地區安老服務計劃:義工探訪活動

活動留影



14/2 新春盤菜宴



7/2 喜氣洋洋小手工



10/3 敬老賀新春



25/2 羊羊得意迎新春



何淑冰
何淑芳

女兒 何淑玲

偉良向深水埗長者日間護理中心
我們的母親廖好一生從沒有
得到學習機會有幸在中心生活
的日子非常愉快多謝中心所有
工作人員對母親的關懷體貼
壞脾氣的包容無怨地令她活
在幸福的每一天再次多謝各位
此致
廖好家人敬上
2015年2月20日



你們對我們工作的認同與肯定，是我們工作的最大鼓勵及正能量。無言感激！

李日麗黃女士 自2015年11月10日
當小孫與孫子名日同護理中心之機構
接洽院舍之照顧及生活上之關心，
母親在過到四十個春秋中心！
中心人員十分感佩與欣的舉止，
大大減輕照顧母親的壓力，在此
再次多謝及感激各員工！

祝各位 工作順利
身體健康
新年快樂
2015年2月11日
陳小姐



開心自由講

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	林玉儀女士 安老社區服務經理
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：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

捐款表	本人_____ (善長姓名)為會員之家屬，現樂意透過以下方法捐款予貴中心： <input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 <input type="checkbox"/> 親臨本中心以現金捐款
意見欄	**歡迎你對本中心的服務提出意見或建議，並請留下閣下之姓名及聯絡電話，以便跟進回覆** (可親身交回、郵寄或傳真至本中心) 姓名： _____ 聯絡電話： _____ _____ _____ _____

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫

中心地址：九龍深水埗白田邨第13座地下19至27號