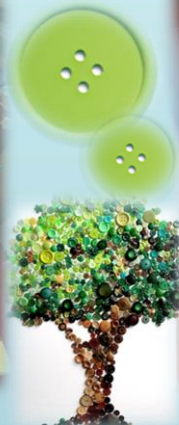




發掘長者才能，

發揮所長

積極頤年之人 人有鈕大行動



認識中暑

引言

當人們暴露於酷熱的環境下，體內的溫度調節系統會自動增加排汗及呼吸頻率令體溫下降。惟在排汗時，體內賴以維持正常機能運作的水份及鹽份亦會同時流失。



受熱衰竭

故此，長時間在酷熱的戶外環境下進行體力勞動的人士會因水份流失、電解質不平衡及缺乏足夠的養份給予身體器官，而較易出現受熱衰竭的現象。當此現象出現時，患者會感到：

- ☞ 頭暈
- ☞ 作悶
- ☞ 心跳加速
- ☞ 口渴
- ☞ 疲倦
- ☞ 嘔吐
- ☞ 流汗加劇
- ☞ 肌肉抽搐



中暑

如患者已出現受熱衰竭徵象而仍然暴露於酷熱的環境下，便會出現更加危險的情況 -- 中暑。中暑的徵狀包括：

- ☞ 皮膚發熱及潮紅。
- ☞ 體溫可能超過攝氏40.6° (約華氏105°)。
- ☞ 清醒程度下降。

此時，身體的溫度調節系統便會完全失效，而體溫更會上升至致命的水平。



護理專欄

懷疑有人中暑時的即時處理方法

- ☞ 將患者移至陰涼的地方。
- ☞ 如患者的清醒程度下降時，將他側臥以保持氣道暢通。
- ☞ 撥「999」召喚救護車。



盡快用以下方法替患者降溫：

- ☞ 以冷水為患者抹身。
- ☞ 為患者搧風以保持清涼。
- ☞ 放冰塊於患者頸側、腋下及腹股溝令身體降溫。
- ☞ 如患者出現發冷跡象，應停止為他降溫。

但需要注意：

- ☞ 不要使用酒精為患者抹身降溫。
- ☞ 在未回復完全清醒時，切勿讓患者飲食



預防中暑方法

1. 盡可能避免在酷熱及潮濕的天氣下長時間進行劇烈運動。
2. 如果必需在酷熱的環境下進行體力勞動工作，應注意：
 - ☞ 穿著輕巧及鬆身的衣服。
 - ☞ 間中到陰涼的地方休息。
 - ☞ 適量飲用含電解質飲料或果汁來補充身體水份。
 - ☞ 不應飲用含有酒精的飲料。



協助體弱長者轉移技巧及步驟



上期跟各位分享了搬重物的技巧，今期想分享下協助體弱長者進行位置轉移的技巧。以協助長者由床過輪椅為例，在轉移前應先作評估，評估內容包括：

環境

是否有足夠空間？有沒有阻礙物需移走？地面是否濕滑？



長者

長者是否能合作？有沒有不適？下肢是否夠力站立？長者有沒有尿喉/傷口/關節移位/半身不遂等情況？

協助者

協助者是否有足夠技巧及能力協助長者轉移？一位協助者是否足夠？



轉移板

轉移內容

轉移長者的距離會否太遠？轉移困難嗎？因轉移而受傷的風險高嗎？選取的轉移方法是否適合？

其他

長者的衣著是否適合轉移？是否需要輔助器材？在考慮過以上因素後，作出適當的措施及事前準備，以確保長者及協助者的安全。

事前準備包括：

- 移走阻礙物，騰出足夠空間，確保地面乾爽
- 查詢長者狀態，向長者解釋程序以取得合作
- 如需雙人協助轉移，需與助手作溝通
- 預備好輔助用具及轉移器材，包括檢查狀況，及放好位置。輪椅(或便椅、醫院床等器材)的剎制需鎖上。注意輪椅及床的擺位以盡量縮短轉移距離，並放在長者狀況較好的一側。亦可以利用助行器材以協助轉移
- 如長者有尿喉/胃喉，需先放好位置；如有傷口需覆蓋好並避免壓到

當一切準備就緒，可以進行轉移。轉移時要注意以下安全原則

- 協助者將長者盡量靠近自己
- 協助者以**正確姿勢**轉移長者 – 保持腰背挺直，雙腳分開，以下肢發力，轉身時以腳踏步取代扭腰
- 轉移及在協助長者站立/坐下時不要過急，並要避免突然轉身
- 轉移過程中可逐步給予長者指示，以便長者參與
- 若雙人進行轉，需一同數「1，2，3」再一同發力，並在過程中留意拍檔的移動，要做到「同上，同落，同轉身」
- 完成轉移後要安頓好長者，如有安全帶需扣好，如有尿喉/胃喉需放好，鎖好輪椅(或便椅、醫院床等器材)，通知長者後才可以離開



扶抱小貼士：

- 轉移時切忌用力拉動長者的手腳，以免長者受傷，尤其曾患中風的長者，患側肩膊關節可能較鬆弛及有痛；需要時可以使用扶抱腰帶
- 部份曾患中風的長者患側身體可能感覺不良，即使受傷亦未必自覺，協助轉移時要特別留意
- 要量力而為，有需要使用輔助器材或尋求協助，以免對長者及協助者構成危險
- 雙人轉移時要有共識，同步進行



若能掌握以上技巧，就可以安全地協助長者作位置轉移。以上提供的轉移技巧及原則謹供參考，如有問題，請諮詢物理治療師或護士意見。

參考資料：

http://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#lifting_skills
港島東醫院聯網長者護理常識及技巧

圖片出處：

衛生署長者健康服務網站 扶抱及位置轉移

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/positioning/liftingandtransfer.html

醫院管理局智老友網站 個人護理 體位轉移

http://www21.ha.org.hk/sub/smartelder2016-html/tc/personal_care.html#4

<https://www.mda.org/sites/default/files/transfer-bed1.jpg>

<http://hk.apple.nextmedia.com/realtime/news/20150305/53496645>



認知障礙症患者的行為問題

相信很多照顧者也曾經面對過認知障礙症患者的行為及情緒問題。包括：冷漠、抑鬱、憂慮、妄想、幻覺、有攻擊性、容易激動、咒罵他人、干擾或重覆的行為、失眠、驚叫及遊走等。不過，每一個患者也是獨立個體，他們的表現也不盡相同。然而患者的行為及情緒問題對自己、家人或其他人士或多或少也構成一定的照顧壓力。



應付患者的行為及情緒問題，首先要認識導致行為問題的原因：

- ◆ 患者之能力難以應付面前的任務／工作，因而構成壓力；
- ◆ 在表達及接收訊息出現困難時感到沮喪；
- ◆ 環境適應障礙、不適當刺激，令患者產生不安及混亂
- ◆ 患者的情緒或面對壓力、不能滿足的需要等，容易令患者沮喪及退縮。

改善方法：除藥物治療外，亦可以嘗試非藥物治療法（從人物、環境、活動三大因素改善行為問題）

人物

- ◆ 善用溝通技巧，談話時態度應友善、親切、溫和、並耐心地等候患者作反應
- ◆ 留意言語背後的情緒及感受。
- ◆ 避免言語上針峰相對、不要挑戰其記憶力。
- ◆ 轉移注意力：讓患者透過熟悉的人物、物件、圖畫、相片或患者喜歡又可接受的活動等
- ◆ 分散患者注意力及舒緩壓力，緩和情緒。



環境

- ◆ 建立個人化、有適當刺激的環境，如提供導向資訊、熟悉的氣味、擺放植物、控制室內光線和噪音等。
- ◆ 善用環境，如安排一個安全的地方予患者走動、用鮮明的顏色作環境標記等。



活動

- ◆ 有規律地安排日間活動，例如舉辦個人、小組、大型活動。
- ◆ 活動類型包括「現實導向」、「認知訓練」、「懷緬活動」、「多感官刺激治療」、「社交活動」等。

參考資料: 衛生署

新人職員工

各位老友記大家好！我是新到職的社工謝智寧姑娘。我很高興加入朱李月華日間護理中心的大家庭，亦很期待和各位相處！希望帶給大家多元化的活動，讓大家面上掛著開朗的笑容。祝願各位身體健康！請大家多多指教！！



多元化活動



顏色與圖形配對



認知訓練



懷緬_兒時遊戲



手眼協調



日常生活化訓練



活動花絮



妙韻頌親恩



金莎花製作



愛心送暖行動_英華小學到訪





活動花絮-



2016-2018老有所為_耆趣同遊. 樂滿FUN



DIY工作坊(3) 絲花擺設



母親節
茶聚



活動推介(1)



日常生活小組- 日落的黃昏

日期：2017年7月15日至9日
30日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理
吳姑娘



懷緬治療小組- 黃金的年代

日期：2017年7月11日至9月26
日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理
鄧姑娘



認知治療小組- 夏日金黃色

日期：2017年7月10日至9月25
日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理
鄧姑娘



現實導向小組- 黃昏的彩霞

日期：2017年7月14日至9月
29日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理
吳姑娘



健康講座- 肩周炎

日期：2017年7月3日(一)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士 羅姑娘
*歡迎家屬參加



服務質素監察標準

標準5 人力資源

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 服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本事的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

健康講座- 認識中風

日期：2017年8月1日(二)

時間：上午11:00時

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



**老有所為活動計劃：
耆趣同遊·樂滿FUN**



活動推介(2)

DIY工作坊:水晶馬賽克相架

日期：2017年7月29日（星期六）
時間：下午1:30至2:45分
名額：8名長者+8名護老者

DIY工作坊:玻璃畫

日期：2017年8月19日（星期六）
時間：下午1:30至2:45分
名額：8名長者+8名護老者



DIY工作坊:果凍蠟燭

日期：2017年9月16日（星期六）
時間：下午1:30至2:45分
名額：8名長者+8名護老者
負責職員：社工 謝姑娘



健康講座-認知障礙症

日期：2017年9月4日（一）
時間：上午11:00時
主講：衛生署李姑娘
費用：全免
負責職員：護士 文姑娘
*歡迎家屬參加



冰皮月餅製作

日期：2017年9月9日
（逢星期六）
時間：下午1:30至2:30分
費用：全免
負責職員：福利工作員
賴姑娘



7至9月生日會

日期：2017年8月11日（五）
時間：下午2:00至2:45
費用：全免
負責職員：社工 謝姑娘
*歡迎家屬參加



1718剪髮服務(1)

日期：2017年8月14日（二）
時間：下午2:00至4:00時
名額：每次14人
費用：\$20
理髮義工：葉偉康先生
負責職員：社工 謝姑娘



實習社工學生

我是來自明愛專上學院的實習社工邱俊棋。我的興趣都是一些與人交通的活動。過往，我認識青少年的事務工作較多，所以未有太多機會接觸其他年齡層的範疇。希望今次在長者中心，能夠接觸更多老友記使我見識更多，得到不同的領會。更希望利用我在青年工作的所學，為長者帶來合適而創新的服務。



大家好，我是湯思敏，大家可以稱呼我做「湯姑娘」。我是來自浸會大學社會工作碩士課程的學生。我在這裡實習至7月尾，在這兩個月的實習裡，希望與大家有分享及交流的機會，在各位老友記身上學習更多的生活智慧。



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：謝智寧