



# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2019年1月(第二十五期)



## 認識高血壓

血壓是血液由心臟送出時在動脈血管內所產生的壓力。健康成年人血壓的正常範圍因人而異，世界衛生組織(WHO)定下139/89以下為正常血壓，140/90至160/95為邊境高血壓，而161/96以上為高血壓。其實血壓過高只是一種狀態，並不是一種疾病，這種狀態在正常人亦會發生，例如不同情緒起伏或寒冷的時候，血壓亦會受影響而有機會上升。因此，如果要準確量度血壓是否正常，應該在不同時間量度多幾次，才可以確定血壓情況。



### 高血壓的治療

假如經醫生詳細檢查，確實患上高血壓後，應依從醫生處方服用藥物，飲食及其他治療方法，不應自行購買及服用藥物。

#### 藥物治療

普遍藥物能有效治療高血壓，但需要長時間服用。藥物雖然有好的一面，但降壓劑也有副作用，藥物副作用因人而異，未必服後立即顯露出來，需要時間調整份量。因此高血壓患者不能急躁，要耐心地慢慢接受治療。

#### 飲食治療

飲食方面應少吃鹽，脂肪和高膽固醇之食物。

#### 一般治療法

盡量減少精神壓力，要有充分時間睡眠、適量運動，限制煙酒及養成良好的生活習慣。散步和保持正常之體重，對治療高血壓是有一定裨益。

#### 手術治療

極少數繼發性高血壓是需要手術治療，手術後血壓會回復正常。

## 長者跌倒問題及成因

跌倒問題在長者中很普遍，根據本地研究數據顯示，約三分之一 65歲以上社區長者曾跌倒一次或以上。

長者跌倒很多時會引致軟組織的損傷，嚴重的會傷及神經及骨骼。數據顯示跌倒的長者中，有7%會出現骨折、腦出血等嚴重受傷。跌倒造成的身體傷害，會影響長者的活動能力及生活質素，更會造成心理影響。因此，預防跌倒十分重要。

長者跌倒，主要原因可以分為內在及外在因素。

### 內在因素包括：

- 視力下降
- 慢性疾病影響
- 足部問題
- 藥物反應
- 關節疼痛
- 體能衰退
- 認知下降
- 心理因素



## 外在因素包括：

- ◆ 家居及外在環境危險
- ◆ 不稱身的衣履
- ◆ 不合適的助行/輔助器材
- ◆ 天氣影響



了解跌倒原因後可以針對個別因素作出處理，下期將跟大家分享長者防跌小貼士。

參考資料：

1. 衛生署長者健康服務網頁

<http://www.info.gov.hk/elderly/publications/1999/vol4/p1.htm>

2. 房協長者通網頁 <http://www.hkhselderly.com/tc/health/question/227>

3. 長青網 <http://www.e123.hk/ElderlyPro/details/49625/75>

4. 醫知健

[http://thesun.on.cc/channels/news/20041219/20041219031023\\_0001.html](http://thesun.on.cc/channels/news/20041219/20041219031023_0001.html)

5. Health & Hope <https://heho.com.tw/archives/21334>

6. Care Online

<https://www.careonline.com.tw/2018/07/fall.html>

7. 蘋果日報

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20161107/19824980>

# 活動花絮

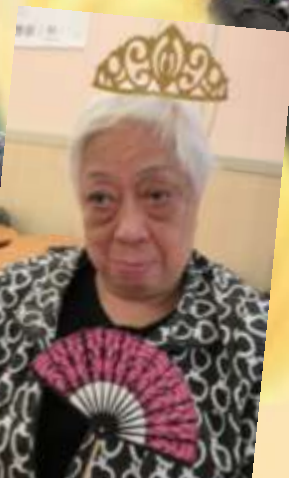
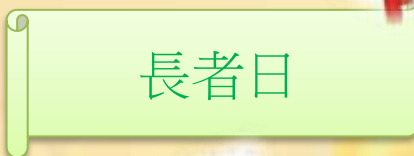
## 畫出彩虹-水墨畫



## 以文會友



## 長者日



# 長者日活動-玩轉老朋友



## 創藝同行計劃

手工



音樂



畫畫



# 眼科講座

感謝 眼睛健康基金 和 何醫生  
為老友記舉辦『長者護眼展新姿』  
講座及進行視力篩查！



# 虛擬實境體驗工作坊





# 護老者活動



## 護老美食展廚藝(1) - 布拉腸粉



## 護老插花展耆藝 (1)- 插絲花





# 義工活動



## 義工到訪—氣候變化及減碳講座



## 義工到訪—家居種植班



# 活動推介(1)

## 認知治療小組- 快樂同行

日期：2019年1月7日至3月4日  
(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



## 懷緬治療小組-時光隊道

日期：2019年1月8日至3月5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：鄧姑娘



## 1至3 月生日會

日期：2019年2月14日(四)

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



## 長幼共樂

### (白田天主教小學探訪)

日期：2019年1月4日(五)

時間：下午2:15至2:45分

名額：16

費用：全免

負責職員：社工 謝姑娘



## 日常生活小組- 太空艙之旅

日期：2019年1月11日至  
3月8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：吳姑娘



## 現實導向小組- 幸福方舟

日期：2019年1月12日至  
3月9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：吳姑娘



## 健康講座-識飲識食購物篇

日期：2019年1月8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：護士姑娘

\*歡迎家屬參加



## 健康講座-認識肝炎

日期：2019年2月13日(三)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

\*歡迎家屬參加



# 活動推介(2)

## 護老插花展耆藝(2)

內容：教授長者和護老者插鮮花  
日期：2019年1月12日(星期六)  
時間：下午1:30至2:30  
費用：\$100  
名額：8名長者+8名護老者  
負責職員：社工 謝姑娘



## 健康講座-認識流行性感冒

日期：2019年3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：護士姑娘  
\*歡迎家屬參加



## 護老美食展廚藝(3)

內容：教授長者和護老者製作美食 \* 三絲筒 \*  
日期：2019年1月26日(星期六)  
時間：下午1:30至2:30  
費用：\$20  
名額：8名長者+8名護老者  
負責職員：社工 謝姑娘



## 畫出彩虹(水墨畫班)(3)

日期：2019年3月7日至4月25日(逢星期四)，共8節  
時間：下午2:00至2:45分  
名額：12人  
費用：全免  
導師：義工李幸賢  
負責職員：社工 謝姑娘



## 敬老賀新春活動

日期：2019年2月26日(二)  
時間：上午10:00時至下午4時  
地點：九龍灣國際展貿中心  
費用：待定  
名額：12人  
\*只限中心會員參加



## 1819剪髮服務(6)

日期：2019年1月29日(二)  
時間：下午1:30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



## 「關懷長者心」地區安老 - 企業連繫暨新春茶聚

日期：2019年1月9日(三)  
時間：下午1:30時至4:15  
地點：赤鱘角機場富豪酒店  
一樓宴會大殿  
費用：\$55  
名額：6人  
\*只限中心會員參加



## 服務質素監察標準

### 標準15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

### 標準16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

# 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：

- 劃線支票(金額:港幣 \_\_\_\_\_ )  
支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。
- 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