



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2020年4月(第三十期)

多元活動 快樂人生

親親「電子海豹」



2019 冠狀病毒病

病徵

根據內地衛生部門提供的資料，個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。

年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。

傳播途徑及潛伏期

經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，最常見的是5天左右。



健康指引

保持良好的個人衛生

- 佩戴外科口罩
- 避免觸摸眼睛、口和鼻
- 經常保持雙手清潔

保持良好的環境衛生

- 確保室內空氣流通
- 最少每星期徹底清潔家居一次

保持健康生活模式

- 均衡飲食、恆常運動及充足休息
- 不要吸煙及避免飲酒



- 有顏色/摺紋向下的
一面向外，
有金屬條的一邊向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，
完全覆蓋口、
鼻和下巴
- 把金屬條沿
鼻樑兩側
按緊，
緊貼面部

- 打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
正確棄置已染污的
紙巾，然後徹底
清潔雙手
- 如沒有紙巾，
可用上衣或
上袖掩蓋

當出現發燒或
呼吸道感染病徵，
應戴上
外科口罩及
盡早向
醫生求診

- 妥善保養
排水渠管
定期注水
入U型隔氣
- 每星期
把半公升水
倒入所有
排水口





抗疫衛生 你要知



日日戴口罩

唔好掙眼鼻

用過口罩需包好
並放置有蓋垃圾桶



蓋上馬桶蓋沖廁

用梘液洗手20秒



用1:99漂白水清潔家居
等15-30分鐘再用清水清洗

掉口罩後要洗手



長者防跌資訊

長者跌倒可以引致包括出血及骨折等的嚴重傷勢，長遠可以導致活動能力及生活質素下降。因此預防跌倒對長者十分重要。除了日常建立良好的生活習慣，並持之以恆進行運動以維持強健體魄外，亦可針對引致跌倒的內在及外在因素，適當及時地加以處理，以減低跌倒機會。

內在因素：

因素	處理
<p>視力問題</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 需要時佩戴/更換眼鏡 ✓ 求診以確定病因及進行合適治療 ✓ 告知家人，以便提供協助 ✓ 需要時進行家居優化 
<p>慢性疾病及</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 依時覆診及服藥，需要時向醫護人員反映病情及用藥情況 ✓ 部份慢性疾病會影響活動能力，長者要量力而為，需要時尋求協助
<p>體能下降</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 每天進行適量運動，包括改善肌力及平衡力的運動 ✓ 日常生活中量力而為，做家務、進行活動及外出時不要勉強，需要時稍作休息或尋求家人協助
<p>下肢關節疼痛及足部問題</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 求診以確定病因，需要時進行藥物治療 ✓ 物理治療有助舒緩疼痛，維持活動能力 ✓ 如有需要，治療師會建議使用輔助器材包括助行器材，亦會教導關節護理知識 ✓ 合適的運動有助舒緩痛楚及維持關節活動幅度 ✓ 部份足部問題需轉介足部治療或義肢矯型部跟進 
<p>認知能力下降</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 求診以便轉介職業治療跟進 ✓ 家人及照顧者提供協助，包括家居環境改善、標貼提示及防跌教育等，需要時協助進行家務及部份自理活動

心理因素



- ✓ 防跌教育
- ✓ 改變習慣，包括戒掉‘貪方便，貪手快’
家居環境改善
- ✓ 家人及照顧者提供協助
- ✓ 長者要量力而為，切勿勉強

心急

外在因素：

因素

處理

家居環境危險



- ✓ 進行家居環境改善
- ✓ 發現問題，即時處理
- ✓ 保持家居環境整潔，地面乾爽
- ✓ 需要時加裝扶手，及使用輔助器材

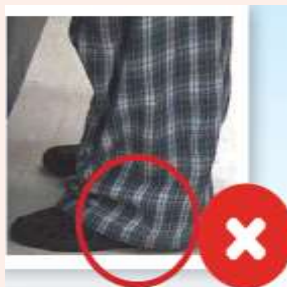
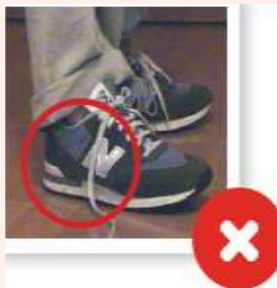


外出環境危險



- ✓ 避免到人多擠迫的地方
- ✓ 避開崎嶇不平、幽暗或濕滑的路
- ✓ 注意斜路，石墜，樓梯
- ✓ 上落樓梯、乘搭扶手電梯及交通工具
時要注意安全及緊握扶手
- ✓ 遵守交通規則
- ✓ 避免在壞天氣外出
- ✓ 需要時由家人陪同

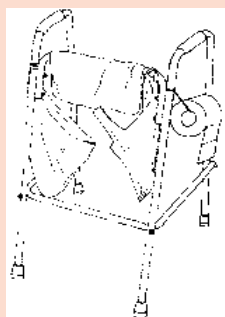
衣著



- ✓ 衣服要稱身
- ✓ 褲不要過長或過鬆
- ✓ 手袋不要過大或太重
- ✓ 外出穿大小合適的鞋襪
- ✓ 注意：鞋頭大小，鞋面設計，鞋的輕重，鞋底承托力、厚薄及防滑功能
- ✓ 定期檢查鞋履



助行器材



- ✓ 使用合適的器材
- ✓ 不應掛上太多雜物
- ✓ 要定期檢查，如有損壞需即時處理

天氣影響



- ✓ 留意路面情況，避免人多擁擠的地方
- ✓ 遵守交通規則
- ✓ 長者盡量由家人陪同
- ✓ 避免在壞天氣外出



部份因素需要專業介入，如長者或照顧者發現問題，應向相關專業人士反映；而長者亦應主動向家人反映問題，以便得到適切處理，減低跌倒危機。

參考資料及片：

1. Care Online <https://www.careonline.com.tw/2018/07/fall.html>
2. 醫知健 http://the-sun.on.cc/channels/news/20041219/20041219031023_0001.html
3. 卓健 <https://www.qhms.com/health-article/knee-arthritis.aspx?lang=tc>
4. 環宇希望
https://www.hopeww.org.hk/cms_images/aboutus_newsletter_tc_180417174033.pdf
5. 衛生署長者健康服務網站 - 長者篇之做個精靈不倒翁
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/books/files/fall_prevention/Fall_Prevention_booklet.pdf

長者社區照顧服務券試驗計劃

社會福利署推出「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券(社區券)選擇合適的社區照顧服務，服務涵蓋全港18區，社區券數目最高達7000張。



保良局認可服務提供單位特色

期間	2016年10月至2020年9月
服務對象	經社署安老服務統一評估評定為中度缺損或嚴重缺損之長者
試驗地區	觀塘、深水埗、黃大仙、荃灣、葵青、九龍城、油尖旺、沙田、元朗、屯門、中西區、南區及離島
服務提供模式	單一中心為本、單一家居為本、混合模式
服務券價值	\$9,870、\$8,380、\$7,460、\$5,970、\$4,130
共同付款	社區券價值的5%、8%、12%、16%、25%、40% (參考家庭住戶每月收入中位數)
選擇的形式	長者及家人可與個案經理商討切合其需要的服務 配套

備註：

本局社區券使用者可優先使用本局屬下合辦住宿服務的安老院舍。



資料來源：社會福利署網頁

護老同行製美食



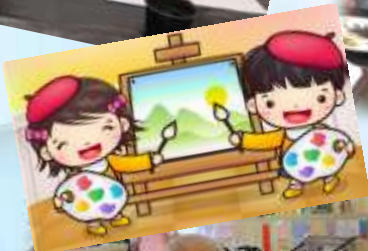
護老同行展花藝



創藝同行計劃



畫畫



音樂



新年佈置樂

活動花絮



運轉乾坤喜迎春

大吉大利

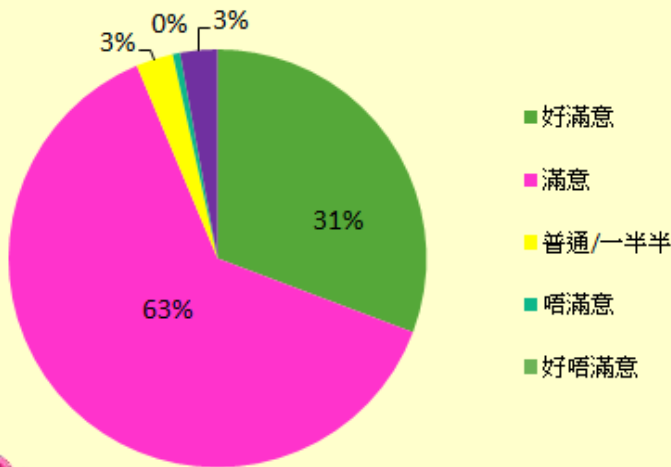
龍馬精神

身體健康

一團和氣

2019-2020年度服務滿意度調查統計

長者對整體服務滿意度



2019-2020年度會員資料分析統計

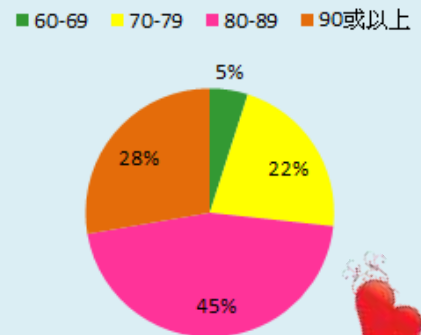
會員		性別分佈	
全託	半託	男	女
53	48	31	70

受損程度	
中度	嚴重
95	6

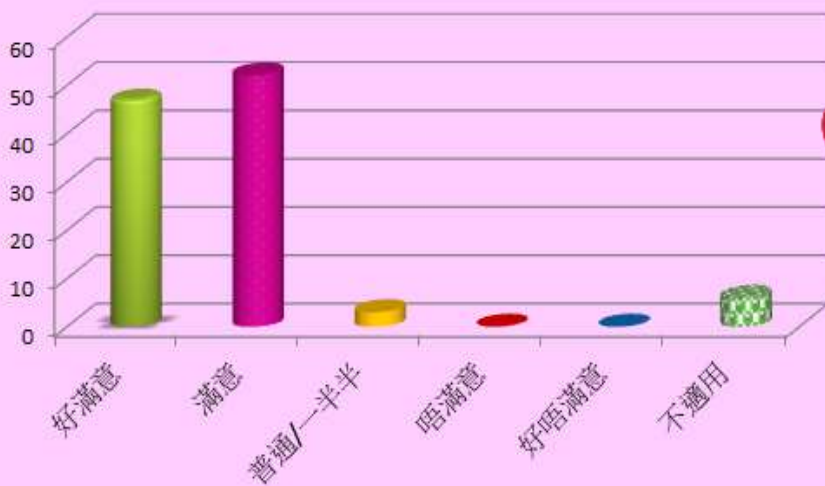
地區分佈

黃大仙區	深水埗區
74	25

年齡分佈



護老者對中心整體服務滿意度



是年度受新冠狀病毒病 Coronavirus disease (COVID-19) 影響，截至 3/2020 只收回服務滿意度問卷：長者問卷 29 份，家屬問卷 12 份。

服務質素監察標準

標準 9 安全環境

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境。

標準 10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

由於疫情影響，中心活動資料將會以通告形式發放。敬請留意

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	李浩淇先生 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