



保良局  
PO LEUNG KUK

# 安老院舍外展專業服務試驗計劃(荃灣及葵青區)

2020年6月季刊

## 『葵』手防疫 · 『荃』程有您



督印人：嚴曉玲 主編：莫梓然 陳詠嵐



# MOSTE服務重新啟航



隨著2019冠狀病毒疫情開始有緩和的趨勢，本隊的治療服務，包括物理治療、職業治療及言語治療開始逐步恢復。惟由於疫情仍然嚴峻，本隊的治療師在院舍提供治療服務時，會採取以下的防疫措施：

1. 佩戴口罩、手套及穿著醫生袍 (言語治療師更會穿著保護衣)。
2. 治療師進入院舍前均會量度體溫；為每位院友進行治療服務前，均會用消毒搓手液清潔雙手。
3. 每間院舍每天只有兩位職員到訪，減低交叉感染的機會。





# 「耆樂一點通」 平板電腦借用計劃

「耆樂一點通」計劃希望私院院友可利用本隊提供的平板電腦，並在院舍職員或護老者的協助下進行視像會診、職員培訓及觀看「60秒齊防疫」的短片，服務使用者在疫情期間也能透過平板電腦得到專業治療師的意見及專業評估，也讓他們能夠與外界保持聯繫，並可以繼續進行適合的復康訓練。



## 「耆樂一點通」 平板電腦使用指南

<p>1. 按平板電腦右上角的按鈕開機</p> 	<p>2. 選擇「媒體瀏覽器」以觀看保良局影片</p> 
<p>3. 按螢幕下方「相簿」選擇影片類別</p> 	<p>4. 選擇想觀看的影片類別</p> 
<p>5. 選擇想觀看的影片，並選擇以「相簿」播放</p> 	<p>6. 按「Whatsapp」與治療師進行視像對話 (需預先與治療師預約時間)</p> 



## 保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃 (荃灣及葵青區)

### 平板電腦借用指南

- 平板電腦只可用於與外展專業服務相關事宜，例如：視像會診、職員培訓或觀看相關外展專業服務之影片
- 使用平板電腦時請先使用 貴院舍的無線網絡(WiFi)
- 數據流量有限，只供應本單位安排之服務所用，故不建議用於與服務外不相關事宜
- 如有需要使用其他應用程式，請向本隊查詢，並由本隊職員協助下載
- 如有任何查詢，歡迎致電 3841 7733 與本隊社工雷先生聯絡
- 請檢查清楚所借用之物品，並妥善保管及使用。如有損壞或遺失，院舍須支付修理或更換的費用

### 借用物品包括：

1. 一部平板電腦(Samsung Galaxy Tab A)
2. 一個充電插頭連充電線
3. 一個平板電腦保護套。



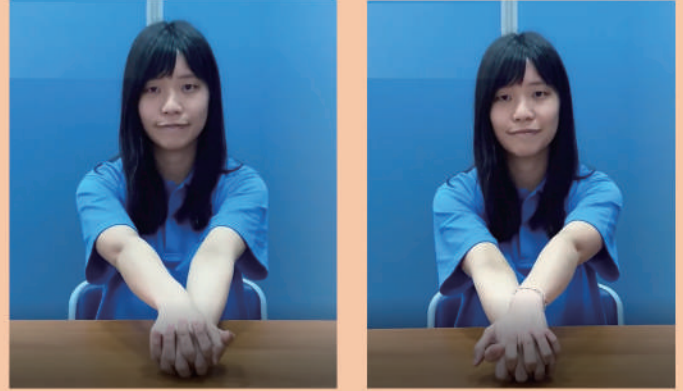


### 上肢協調運動



雙手互握，由腰部提手至對側的肩膊位置，直至肩膊位置有拉扯的感覺，維持5秒。

### 手肘控制運動



雙手互握放在桌上，前臂向下旋轉，維持5秒，留意兩邊肩膊保持放鬆。

進行運動時如感不適，請暫停運動，並諮詢物理治療師



如果大家對以上 YouTube 運動有興趣，歡迎瀏覽保良局既 YOUTUBE頻道，一齊跟實做運動。

本隊的物理治療、職業治療及言語治療師在疫情期間，製作了不同的單張，介紹相關治療服務、復康運動技巧等資訊，讓長者及護老者在抗疫期間也可以認識及練習各種復康運動，同心抗疫。

#### 外出的注意事項

- 留意自己的身體情況，如有不適例如頭暈等，則不宜外出
- 如服用可導致昏睡的藥物後，不宜外出
- 外出前謹記攜帶合適的助行器具、手提電話、眼鏡及助聽器(如適用)
- 穿著備有腳跟及鞋底紋紋的鞋子，不要穿拖鞋外出
- 避免到人多、光線不足或濕滑的地方
- 橫過馬路時，要預留充足過紅綠燈時間，避免急步行
- 注意凹凸不平的行人道路，及有高低落差的斜坡
- 盡量使用升降機，避免使用扶手電梯

#### 物理治療防跌運動



拱橋 強化四頭肌



踏步 足跟提起 大腿微蹲

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃



製在日期: 02/2020

### 預防長者跌倒



研究顯示，大約每十名居於社區的長者中，就有三名每年跌倒一次，跌倒率達三成，75歲以上及居於院舍內的長者跌倒比率更高。因此，預防長者跌倒不容忽視。

#### 長者跌倒的主因：

##### 內在原因

- 身體機能的衰退
  - 肌力、平衡力不足，關節活動能力減低
- 患有慢性疾病
  - 如：中風、帕金森病、關節炎、認知障礙
- 頭暈
- 視力有問題或患有眼疾
- 藥物影響

##### 外在原因

- 環境危機
  - 通道阻塞
  - 物件放置太高
  - 地面濕滑
  - 地面高低不平
- 穿著不合身的鞋履和衣物

##### 不良習慣

- 身體不適，步履不穩仍勉強步行
- 使用不合適的助行器
- 站在不穩的椅子拿取高處的物品



##### 院舍防跌

- 起床後，長者應在床邊坐半分鐘，緩慢深呼吸六下，最後才起床活動
- 定期檢查助行器，如有手柄鬆脫、器具出現裂紋、銹蝕、膠塞磨損情況應該停止使用

##### 適當擺放個人物品令通道暢通無阻

- 不應將物件放得太高，應盡量放在就近自己的高度

- 電線要靠牆放好
- 房間及走廊光線要充足
- 修補損毀的地板

- 浴室要整潔、乾爽，可使用防滑地墊





# 60秒齊防疫之職業治療





## 連線遊戲



請運用畫鬼腳的方法，幫貓仔、雞仔、豬仔和小蜜蜂分配禮物。  
留意連線時每次去到一個轉折的地方，都需要轉彎。(答案在P.5)



如果大家喜歡以上遊戲，想看更多。記得訂閱『保良局』YOUTUBE頻道，俾  按 。



如欲索取及了解單張的主題，請向本隊治療師查詢



### 帶輪式助行器

步行時不需要把助行器抬起，尤其適合有膝痛的長者使用。

### 助行器具正確使用方式

手杖正確使用方式

助行器正確使用方式

### 認識助行器具

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃  
保良局 POL LEUNG KUK  
製作日期: 03/2020

### 物理治療康復運動

缺乏自主控制的人士  
患肢被動運動，防止關節僵硬

### 自主控制較佳的人士

患肢主動運動，增加肌力

### 中風後復康

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃  
製作日期: 02/2020

### 簡介

助行器具是協助行動不便長者的步行工具。選擇合適的助行器具能確保長者日常生活安全。相反，選擇不適合的助行器具則會增加長者跌倒風險。本小冊子簡介一般常用的助行器具和正確使用方式。

### 為何要用助行器具?

助行器具的使用可分為短期或長期的用途。短期使用，針對一些突發而短暫的情況，例如因意外入院，進入康復期及出院後的短暫使用。長期使用，針對長期病弱的人士，如中風、帕金森症、關節炎等長者。

### 常用的助行器具

拐杖/「土」的

四腳拐杖

R型助行器

固定式助行架



### 什麼是中風?

中風是指供應腦部血流突然中斷，使腦組織無法獲得足夠的氧氣及養分，而在短時間內逐步死亡，造成人士的活動、思考、記憶等各項功能均會受到影響。中風主要分為缺血性中風和出血性中風兩種。前者多起因於腦部血管硬化狹窄或是血栓堵塞血管；而出血性中風則是由於血壓過高或血管過於脆弱所造成。

### 中風的主要症狀

- 半身的不靈障礙
- 視障
- 失語症
- 理解能力喪失
- 半身感覺障礙
- 平衡障礙
- 視野狹窄
- 構音障礙
- 半側空間無視
- 四肢不協調

### 中風者正確的姿勢

仰臥

側臥(患側在上)

側臥(患側在下)

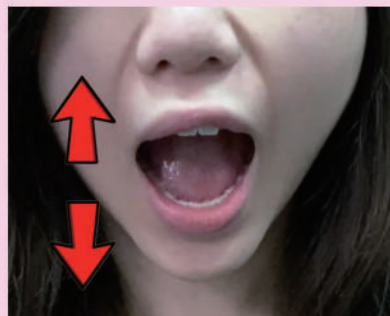
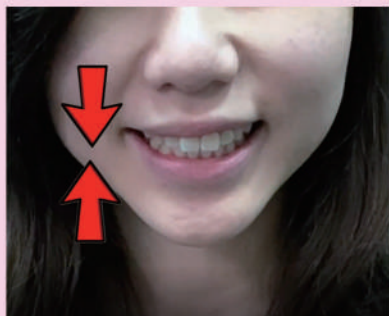
正確的坐姿





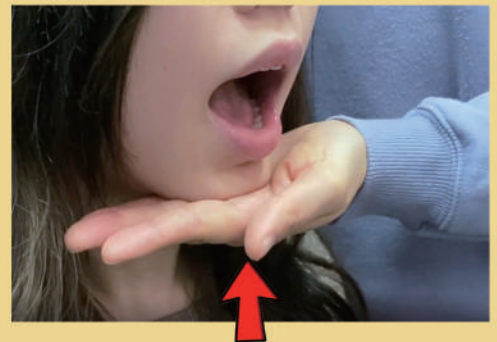
# 60秒齊防疫之言語治療

## 口肌練習-下顎力量



用力咬緊牙齒，  
維持5至10秒後放鬆；  
之後用力張開口，  
維持5至10秒後放鬆。

用手頂著下顎後慢慢張開口，手與下顎鬥力維持5至10秒後放鬆，如果有困難可以找照顧者協助。



# 60秒齊防疫之社康篇

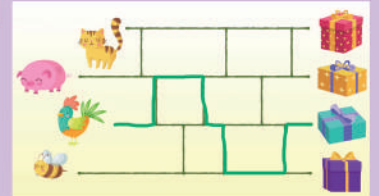
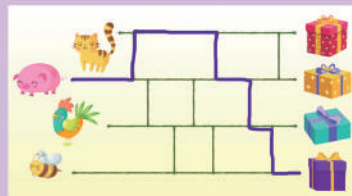
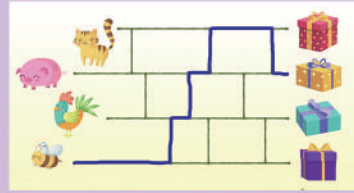
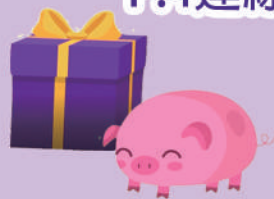
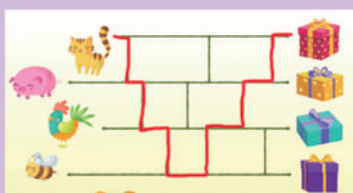
## 大笑瑜珈



我們一起練習笑聲，留意嘴巴盡量張大些，讓肺部裡面的空氣排出，一起發出哈哈呵呵呵的笑聲！  
我們亦可一面拍手，一面發出哈哈呵呵呵的笑聲。



## P.4 連線遊戲答案







本隊的治療師把37段、每段長約一分鐘的短片、輯錄成DVD光碟及載於「耆樂一點通」計劃下的平板電腦內，供長者及護老者按照自己的復康情況，觀看合適的短片來進行練習。

## 「60秒齊防疫」短片總覽表

### 物理治療

- 中風長者簡易運動 (第一至三集)
- 穴位按摩 (第一至三集)
- 肩頸痛篇 (第一至三集)
- 膝痛篇 (第一及二集)
- 體弱長者運動篇 (第一至三集)



### 職業治療

- 專注力遊戲 (第一及二集)
- 記憶遊戲 (第一及二集)
- 健腦篇 (第一至四集)



### 言語治療

- 發聲訓練 (第一至五集)
- 口部肌肉練習 (第一至九集)



### 社康服務

- 大笑瑜伽 (第一集)





# 疫情期間為你做到最好

2019冠狀病毒疫情嚴峻，本隊分別在三月底及五月底，向區內各私營及合約院舍派送酒精搓手液、口罩等防疫物資，一起在這段防疫抗疫的關鍵時期「葵」手抗疫！

## 防疫60秒DVD



酒精搓手液

鳴謝：以下團體送贈以下物資（排名不分先後）

## 中電「齊飲齊食齊加油」 美食現金券



民政事務總署口罩

如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡  
你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。



負責人

嚴曉玲女士  
營運經理

何綺明女士  
安老社區服務經理

電話

3841-7733

2277-8367

傳真

3575-9921

3575-9921

電郵

[esther.yim@poleungkuk.org.hk](mailto:esther.yim@poleungkuk.org.hk)

[renee.ho@poleungkuk.org.hk](mailto:renee.ho@poleungkuk.org.hk)

地址

新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓1C室