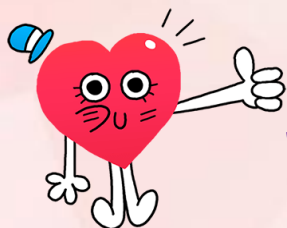




保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2023年1月(第四十一期)



跨專業團隊提供貼心服務



陪伴長者在社區安享晚年

大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

長者血糖健康關注日花絮

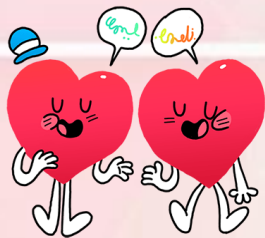
舉行日期: 11月15、16日

費用: 全免

服務人數: 103人

目的: 每年免費為中心會員測量血糖，有異常者可及早作出跟進





血糖小知識

血糖值的指標

	血糖值指標		
	正常	血糖異常	糖尿病
空腹血糖 值/mmol/L	<5.6	≥5.6 - < 7.0	≥ 7.0
餐後2小時血糖 值/mmol/L	<7.8	≥7.8 - < 11.1	≥ 11.1



美國糖尿協會 (ADA)近年提議：

1. 空腹血糖之正常水平應為 < 5.6 mmol/L。
2. 若空腹血糖 ≥ 5.6 至 < 7 mmol/L，便應視為空腹血糖異常。空腹血糖異常 (IFG) 及血糖耐量異常 (IGT) 是指人體血糖值介乎正常與糖尿病血糖值之間的一個中間狀態，亦即前期糖尿病。
3. 如空腹*血糖大於 7 mmol/L，或餐後兩小時血糖高於 11.1 mmol/L的人士，則可判斷為罹患糖尿病。

*空腹的定義為禁食8小時以上

*研究發現血糖耐量異常人士患心血管疾病的機會比正常人高。



社工的話

各位老友記、各位家屬：



大家好！我是中心社工謝智寧姑娘。
轉眼間我在中心工作已經將近6年，我衷心感謝每一位老友記的愛錫和家屬的信任。

我每次舉辦大大小小的小組活動，你們總是積極參與，談笑風生。日常的溝通更讓我感受到你們滿滿的關心和愛護。最深刻和感動的是每次我上堂、開會或是休假，你們常常數算我何時回中心，並對我表達掛念之情。我非常喜歡你們每一位，珍惜與你們相處的點滴！

另外，我也很高興和各家屬保持緊密聯繫，一起分享照顧的心得，讓我更能了解老友記的背景、性格與喜好，亦期望從中可以減輕你們的照顧壓力。我十分感謝你們的信任及支持！

因著各位真誠的相處，我度過非常充實和愉快的時光，有著很多難以忘懷的回憶。

我將會調任至本局的另一間安老服務單位工作。雖然依依不捨，並預期會遇到新的挑戰，但我會繼續努力，帶著對你們的掛念，到新的工作環境好好成長！

借用蘇軾的詞向大家道別：「人生如逆旅，我亦是行人」。再次感謝各位對我的照顧，祝願大家身體健康！平安快樂！說了再見，約定再見，就會再見！





處理認知障礙症長者之照顧技巧 -- 進食及吞嚥問題

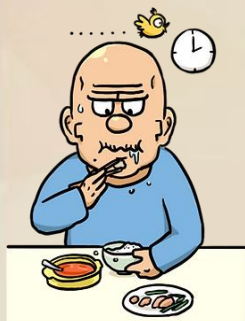
相關問題

解決方法

認知方面

腦部受損使患者失去飢餓的感覺

提供不同食物刺激胃口，鼓勵進食



提供不同食物刺激胃口，鼓勵進食

編製時間表，定時為患者提供膳食

忘記進食

提供不同食物刺激胃口，鼓勵進食

忘記已進食而不斷索食

在兩餐中間，為患者提供少量的食物

忘記如何使用餐具

- 提供容易拿取、比較簡單的食物 (finger food)，如三文治、蛋糕

- 嘗試使用較大的飯碗及簡單的餐具，如以匙叉代替筷子

判斷力減低而未能選擇食物

- 提供少量的餸菜作選擇
- 口頭提醒患者進食

因雜亂的餐桌擺設而心神大亂

- 避免使用圖案桌布，可用素淨及對比顏色的餐具及碗碟
- 使用簡單的餐桌擺設 (如桌上只放置一隻碗、一件餐具)

未能應付複雜的工作 / 任務

簡化進餐的程序，可以「口頭」或「示範」提醒患者進餐的程序

未能自發進食

鼓勵患者進食，可放一小口的食物於患者口中或把叉放在患者的手中，一步一步的指導患者進食





相關問題

解決方法

行為方面



因狂躁不安而
不能長時間坐
著吃飯

- 少吃多餐
- 以醫療檢查來查明狂躁不安的原因(如:藥物的副作用)
- 建立有規律的進餐時間, 在患者情緒較穩定的時段進食

因缺乏安全感
及混亂而把食
物貯藏

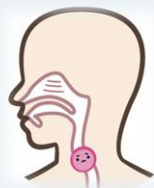
使患者明白自己是在照顧他, 藉此令他安心, 之後再檢查貯藏起來的食物



因抑鬱而失去
胃口

- 提供患者喜愛的食物, 引起他食慾
- 用其他食物或飲品作補充, 如牛奶
- 諮詢精神科醫生的意見

吞嚥能力 方面



飲用流質食物
時出現咳嗽

- 諮詢醫生意見
- 需要時, 加入凝固粉

進食固體食物
時出現咳嗽

- 提供容易吞嚥的食物(如:炒蛋、水果、果凍、奶蛋糊、薯蓉)
- 諮詢醫生意見

口腔方面



口乾

- 以肉汁或調味汁使食物濕潤
- 進餐前飲用少許暖水、湯或果汁

牙齒或口腔問
題

- 餐前可用清水漱口或以棉花棒沾水作清潔
- 定期作牙齒檢查

咀嚼問題

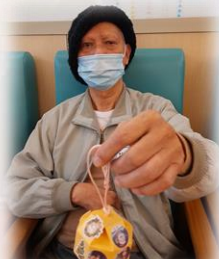
- 嘗試在唇上及下巴輕輕的按壓, 再加上口頭指示(如:說「現在咀嚼」), 並示範咀嚼
- 可為患者提供濕潤及小口的食物
- 注意食物質地, 不要過硬或過爛



護老情真



老友記 陳宗鐸於2021年進入中心暫託服務，並於2022年成功加入正式位，參與中心活動。



宗鐸較性急及較少表達個人需要，有時會因不懂表達其想法而鬧情緒，照顧方面都有不少的困難。

宗鐸的妻子陳太，除打理家務，亦要兼顧照顧丈夫。當面對丈夫的脾氣及情緒，有時會不懂處理。當陳太感到壓力時，會向中心職員訴說照顧壓力及尋找照顧方法。



中心一直與家人保持緊密的聯絡，建議陳太一些照顧方法，維持宗鐸活動和認知能力，亦會透過面談輔導減輕陳太的照顧壓力！



滋味流心餐



一點回味廚房提供流心餐，讓老友記食指大動！

盤菜盛宴

提供日期：9/12/2022



老有所為計劃：耆藝同暢聚

參加計劃的長者努力學習以下的手作，充滿快樂的氣氛。

和諧粉彩

舉辦日期：11/10-15/10/2022



捲紙藝術

舉辦日期：25/10 -31/10/2022



繽紛麵粉花班

舉辦日期：11/11 -13/11/2022



聖誕派對

舉辦日期：6/12 -20/12/2022





創藝同行計劃



老友記積極參與中心不同的小組，大家都很專心和投入！

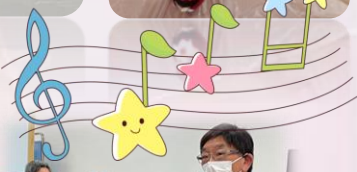
手工小組

舉辦日期：22/11-20/12/2022



音樂小組

舉辦日期：23/11-28/12/2022



畫畫小組

舉辦日期：24/11-29/12/2022



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。



汪徵祥計劃

樂聚小組

舉辦日期: 5-14/12/2022

計劃讓不同的老友記發揮所長，參加多元化的活動！



茶道(花藝)小組

舉辦日期: 12-23/12/2022



懷緬(布藝)小組

舉辦日期: 3-31/12/2022



耆樂友晴 (仁和專業護理服務有限公司探訪)

舉辦日期:
19/11/2022



耆樂友晴 2 (COMEDI Health探訪)

舉辦日期: 9、16/12/2022



10-12月生日會

中心每季都會為壽星慶祝生日，祝願壽星身體健康，福如東海，壽比南山！

舉辦日期：10-11/11/2022



普天同慶聖誕節

中心除了節日加餸外，亦訂購聖誕蛋糕，讓老友記感受節日的溫暖和歡樂！

舉辦日期：21-23/12/2022



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，提升服務質素，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：	葉惠珠 姑娘 中心主任	劉惠倫 先生 服務經理 (安老)
地址：	深水埗白田邨健田樓地下	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	22778198
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：葉惠珠 校對：謝智寧