



保良局
PO LEUNG KUK

保良局元朗改善家居及社區照顧服務
保良局屯門改善家居及社區照顧服務



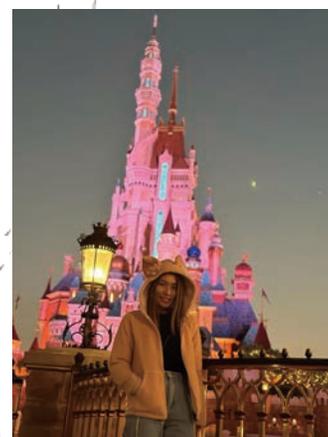
2023年3月號季刊

目錄

新入職員工	P.2
「認知你心」同行計劃： 認知障礙症 10 大警號	P.3
「認知你心」 照顧者的壓力及應對	P.4
樂齡產品介紹	P.5
壓瘡是甚麼	P.6-8
壓瘡知多少？	P.9
服務質素標準	P.10-11

新入職員工

大家好，
我是護理員吳姑娘。
很榮幸可以加入保良局屯元
改善家居及社區照顧服務隊，
為區內的老友記服務。
在未來的日子我會和大家
一起努力為家居隊出一分力，
共建美好社區！



護理員 吳卓瞳姑娘

大家好！我是新入職的護理員梁小江。
很高興能加入到保良局這個團隊，
很感謝各位同事的引領和幫助，
令我很快適應這份工作。希望我們繼續
用心攜手為社區長者服務好。謝謝大家！



護理員 梁小江姑娘

「認知你心」同行計劃： 認知障礙症 10 大警號

短期記憶衰退影響日常生活

記憶力衰退，影響日常生活如忘記熄火便外出、關門時忘記取出鎖匙等

對語言表達或理解有困難

在言語或詞彙表達方面出現困難，所以經常無法表達心中想要的事物

思考或計算出現障礙

例如對金額數目沒有概念，故購物找續時會容易出現困難

情緒、行為變幻無常

情緒會起伏不定，有機會出現焦慮及發脾氣

執行熟識工作亦感到困難

常見例子如平日知道如何用微波爐翻熱食物，但現時忘記了執行程序

引言：
認知障礙症患者的認知能力會逐漸喪失，早期患者一般都會出現一些警號，若及早發現察覺，及早接受適當的治療，將會有機會減慢衰退。

對時間和方位感覺混亂

有機會忘記日期，無法分辨季節和時間，作息日夜顛倒

判斷力減退

認知障礙症會對患者的判斷力造成影響，例如對距離感的判斷，辨別顏色或對比上出現困難

隨處亂放東西

短期記憶力的衰退，故會常常忘記剛發生的事，常見例子是會忘記物品存放的位置或將物品放於不適當的地方

做事失去動力

會對任何事物都失去興趣，例如平日喜歡外出，現在卻完全沒有興趣

計劃事情或解決問題有困難

在計劃事情及解決問題時出現困難，例如對平日會去的地方不知如何規劃路線或不懂得乘搭甚麼交通工具

如發現長者有上述徵狀，就算也只有一項，但影響日常生活，建議尋求醫生協助及作診斷

參考資料：

<https://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zhant/1850a7f74773cb0e2a4df127f2db1ebb.pdf> (養和醫院)

「認知你心」

照顧者的壓力及應對

作為一個照顧者，你可能會面臨各種不同的壓力和挑戰。
以下是一些可能會對照顧者造成壓力的因素：

- **負擔**

照顧者往往需要承擔照顧者的日常生活，如煮飯、清潔、個人護理等，這些工作可能會給照顧者帶來很大的負擔。

- **經濟壓力**

照顧者可能需要支付照顧長者所需的各種費用，如醫療費用、藥物費用、日常生活支出等，亦也有機會帶來經濟負擔。

- **情感壓力**

照顧者可能會面臨與長者的情緒問題，如憂慮、焦慮、憤怒等。

- **社交壓力**

照顧者可能因為需長時間照顧長者，而無法參加社交活動或與親友見面，這可能會導致照顧者感到孤獨。

✓ 以下是一些應對照顧者壓力的方法

- **接受幫助**

照顧者可以向家庭成員、朋友或社區組織尋求協助，以分擔照顧上的工作及壓力。

- **建立支援系統**

照顧者可加入互助支援小組，與其他照顧者交流經驗和彼此支持。

- **照顧自己**

照顧者多留意自己的身體和心理健康，讓自己定期休息和放鬆。

- **尋求專業幫助**

照顧者可以向醫療機構或社福機構尋求協助，如心理輔導等。

以上這些方法可以幫助照顧者減輕壓力，
有助應對日常的照顧工作



樂齡產品介紹



本家居隊近日獲樂齡創科基金資助購買以下復康用品，治療師會陸續安排合適長者使用。如有興趣，可與物理治療師查詢。

MUSIC GLOVE 音樂手套

MUSIC GLOVE 樂齡跳智能音樂手套是一種具有感應器的復康設備，旨在協助一些手部運動能力受損的人，改善及提升他們的手部功能。MUSIC GLOVE 上的感應器能夠偵測手指的移動，使用者透過將拇指上的感應器觸碰到其他手指上的感應器來完成動作，從而進行以治療為本的音樂遊戲。

適用情況：

認知障礙症患者、中風患者、帕金森患者、肌肉無力、骨科手術後及肌腱轉移等



虛擬實境 (VR) 訓練

簡介：透過頭戴式虛擬實境 (VR) 訓練器，長者可以透過虛擬實景訓練及活動——例如交通安全設施訓練、社區環境參觀等，以進行導向訓練及家居安全訓練等。

適用情況：

需要鍛鍊肢體活動的長者及復康人士、認知障礙症患者、希望強化身體機能的人士

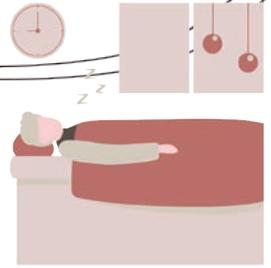


參考資料：

https://www.flintrehab.com/product/musicglove-hand-therapy/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=music%20glove&gclid=EAIaIQobChMIifn-rNjL_AIVhUNgCh38WAiBEAAYASAAEgKXHPD_BwE

壓瘡是甚麼？

壓瘡是由於皮膚組織受到壓力 (或是壓迫)、摩擦所導致皮下組織、肌肉或骨頭受傷的情形，引致血液循環不足，皮膚因缺乏養份供應而壞死，壓瘡亦可以稱為褥瘡、褥瘡性潰瘍或壓迫性潰瘍，當中以骨頭突出處更易發生。



壓瘡的徵狀

皮膚表面發紅變硬後，皮膚表面破損可延至深層。

壓瘡成因

皮膚的養份是由血液提供，當身體長期處於同一姿勢而缺乏移動，血液將不能供應至被壓部位。皮膚就會朽壞而形成一個傷口，這類傷口稱為壓瘡。輕微的壓瘡通常位處於貼緊皮膚表面，嚴重的可深入至骨骼。

壓力

骨隆突部位與承托面 (如床褥、坐椅) 接觸受壓而未能定時得到舒緩。

潮濕

潮濕會浸潤皮膚組織，造成局部皮膚水腫，使得上皮組織更容易受到損傷，而引起壓瘡的產生。

剪力

當長者坐姿不穩而下滑，或協助其移動、轉換體位臥姿時方法不正確，可引致皮膚及深層組織受損。

溫度

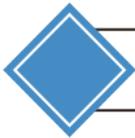
皮膚表面溫度上升會加快附近組織損壞，造成破損。而皮膚過分濕濡亦會令皮膚破損的機會增加。

外在因素

- 皮膚受壓、受摩擦：長期臥床或坐、被鋪過重、床褥太硬
- 潮濕：大小便失禁、出汗

內在因素

- 營養不良：缺乏蛋白質，傷口癒合緩慢
- 患有慢性病：如糖尿病、中風
- 感知減弱：未能感覺受壓而自行轉換姿勢
- 血液供應：心臟病、貧血等疾病會使血液達組織的數量或質量降低，增加壓瘡之形成
- 衰老退化：長者皮膚、神經、血管壁較脆弱

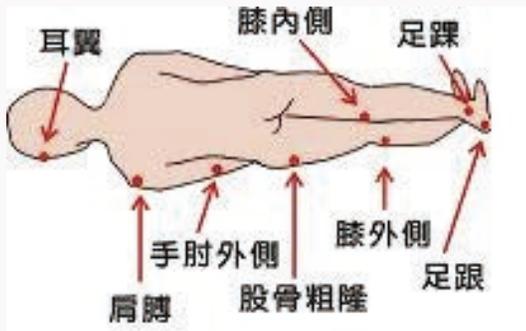


壓瘡常見的高危位置

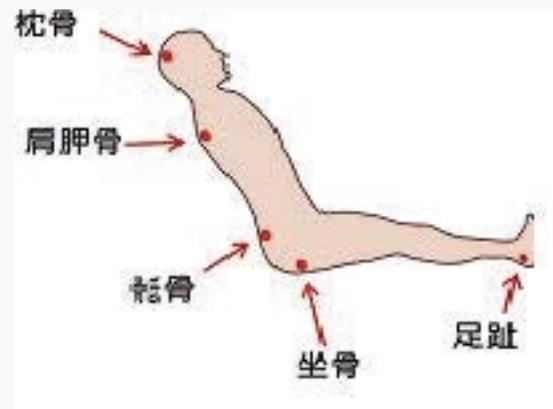
皮膚的養份是由血液提供，當身體長期處於同一姿勢而缺乏移動，血液將不能供應至被壓部位。皮膚就會朽壞而形成一個傷口，這類傷口稱為壓瘡。輕微的壓瘡通常位處於貼緊皮膚表面，嚴重的可深入至骨骼。



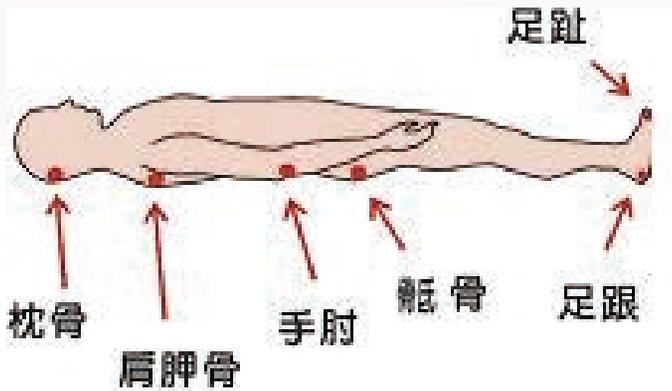
側臥



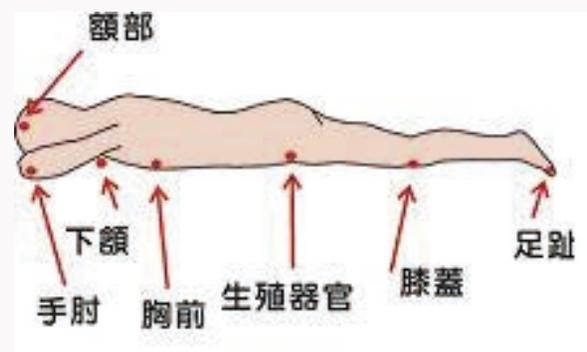
坐姿



仰臥



俯臥



參考資料：

港島東醫院聯網社區服務

https://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#pressure_sores_prevention

預防壓瘡照護者衛教課程 (印尼文)

Program pendidikan kesehatan untuk mencegah luka tekan - YouTube

衛生署：正確姿勢之預防壓瘡 (elderly.gov.hk)

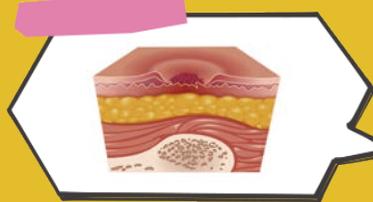


壓瘡階段及類別



第 1 期：紅斑期

完整的皮膚上出現受壓後不會褪色的紅斑。



第 2 期：部分真皮層缺損

部分皮膚缺損，並有真皮層露出，伴有粉紅或紅色的創面、濕潤、或許有完整或破掉的漿液水皰。

第 3 期：全層皮膚缺損

可看到脂肪組織，通常會出現肉芽組織及捲邊，亦可能有壞死組織或焦痂，可能會出現潛行性傷口及隧道。



第 4 期：全層皮膚及組織缺損

筋膜、肌肉、肌腱、韌帶、軟骨或骨頭會露出，亦可能有壞死組織或焦痂，捲邊、潛行性傷口及隧道通常也會出現。



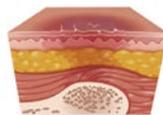
無法分期：全層皮膚及組織缺損被覆

整個傷口被壞死組織或焦痂所覆蓋導致其破損的程度無法被介定。



深層組織：不會褪色的深紅、栗子色或紫色

局部的完整皮膚出現紫色或紫褐色的，或出現充血的水泡。與周圍皮膚比較，可能呈現疼痛、硬、糊稠、鬆軟、溫暖或冰冷的感覺。



高危因素

衰老退化

長者的皮膚、神經、血管壁較脆弱，容易受損

患有慢性病

如糖尿病、中風、心臟病、貧血等，令血液未能有效地輸送到皮膚，增加患壓瘡風險。

潮濕

大、小便、出汗產生的水份令皮膚表層軟化，使其容易受損。

營養不良

缺乏蛋白質令身體組織修補減慢。脂肪和肌肉的流失令骨與承托面缺乏緩衝。

行動不便

行動不便會妨礙轉換體位，因此增加壓瘡形成的機會。

感知減弱

未能感覺受壓，因此未能自行轉換姿勢。



壓瘡知多少？

香港耀能協會賽馬會復康座椅服務中心 座椅服務

賽馬會復康座椅服務中心為有需要人士，提供全面及專業的復康座椅評估及製作服務。其中包括患有壓瘡，或高危長者。其目的是平均承托身體各部份壓力，減少產生壓瘡的機會。

• 租借減壓器具

除了座椅服務，賽馬會復康座椅服務中心亦為有需要人士，提供專業、完備及高質素的復康用品租賃服務。



怎麼可以預防壓瘡？

- 協助長者轉換體位以減少受壓
- 每小時轉換坐姿
- 使用減壓用品保護受壓部位
- 保持良好坐姿，以防身體下滑產生剪力
- 減少皮膚受摩擦，保持床舖清潔
- 移動長者時應避免拖拉，防止皮膚受損
- 保持皮膚衛生乾爽
- 均衡飲食，攝取足夠營養及水份
- 每天檢查皮膚狀況

職業治療師幫到你！

職業治療師可按個別需要，作出評估，並提供意見以選擇適合的減壓設備，或提供其他資源及渠道，使用相關服務。

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步向前 RIDING HIGH TOGETHER

SAHK
香港耀能協會
We advance in rehabilitation 卓越展能



「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。今期季刊為大家重溫 16 項標準。

服務質素標準

標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5：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：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9: 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: 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。

標準 11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12: 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14: 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15: 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: 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如對本中心服務質素標準有查詢，可與中心主任聯絡。



意見反映、讚許或投訴

如對本服務、服務質素標準、年度計劃有任何意見、建議或資料更新，請即時致電熱線：3956 8482 或聯絡下列負責人。

你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人 高浣施姑娘（中心副主任）
地址 新界屯門建發里 4 號 Lane Up 5 樓 502 室
電話 3956 8482
傳真 3956 8485
電郵 ehccs.tm@poleungkuk.org.hk
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk

負責人 陳慶新經理（服務經理（安老））
地址 新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號
Magnet Place Tower 1 三樓 03-04室
電話 2614 2911
傳真 2401 3111
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：高浣施 主編：傅培超、郭灝智 印刷數量：350 本

2023 年 3 月號 保良局屯門改善家居及社區照顧服務 / 保良局元朗改善家居及社區照顧服務

