

# 護老情真

2017 年 1 月

第四十六期

今期內容

## 主任隨筆：

雞年伊始，謹在此向各位讀者拜年，祝願大家身體健康、活力充沛及笑口常開。



隨著年歲增長，長者患上認知障礙症的機會增加，合宜的家居環境設計有助為患者提供一個舒適及安全的生活環境。本期「健康 Fit - Fit」邀得本隊的職業治療師為大家介紹認知障礙症患者友善的家居環境，既可讓長者住得舒適，亦有助減低患者的不安情緒。在『活動透視鏡』一欄，本期將與讀者分享由社會福利署「老有所為活動計劃」資助舉辦的各項活動，包括「聖誕節慶祝活動」、「生日會」、「腦力加油站」及「護老驛站」等，讓大家一同感受當中的熱鬧氣氛。至於『生命驛站』則與大家分享服務使用者黃文光伯伯以『活到老、學到老』為宗旨的一生，盼能引起讀者的共鳴和帶來啟發。最後當然少不了有『好書推介』及『皆大歡喜』有獎遊戲，歡迎大家踴躍參加。

主任隨筆：	P.1
健康 Fit - Fit： 認知障礙症 - 友善家居環境	P.2 至 3
生命驛站： 活到老·學到老	P.4
活動透視鏡：	P.5 至 6
皆大歡喜	P.7
好書推介 意見大搜查	P.8

# 健康fit—fit



## 認知障礙症--友善家居環境

職業治療師：楊德宜

患上認知障礙症後，長者的認知能力日漸降低，影響其自理及日常生活，一些合宜的家居環境設計，有助改善長者的混亂情況及減低家居意外發生的機會。以下將介紹一些適合認知障礙症長者房間及洗手間的環境設計供大家參考：

### 房間

#### 燈

可使用插入式夜燈或運動感應的夜燈，讓長者於晚間使用洗手間時有燈光照明，避免因太黑而引致跌倒。



#### 牆身

可選用大對比及溫暖顏色的牆身或燈掣，讓長者能清晰看見燈掣的位置，也有溫暖的感覺，有助減低焦慮。



#### 鏡子

部份認知障礙症患者未能認出自己的容貌，或會視鏡子中的自己為潛入家中的陌生人，故建議不要擺放鏡子或將它遮蓋著，以減低恐懼及不安的情緒。

#### 衣櫃

可將衣櫃部份的門拆除或改為透明的門，讓患者能清楚地及容易地看到櫃內的衣服，以減低患者混亂的情況。此外，可將要穿的衣服放在透明的櫃內，避免患者因選擇衣服而引致困惑及不安。





## 時鐘

房內可放置一個大時鐘，除了顯示時間外，若可顯示日與夜則更佳，有助加強認知障礙症患者在時間及日夜方面的導向。

## 洗手間

### 扶手

適當位置安裝扶手，並選擇與牆身顏色有明顯對比之扶手，讓長者能清楚看見及使用。



### 無障礙沐浴間

如室內環境許可，宜將沐浴間設計成與洗手間地面相連及不設門檻，以減低跌倒風險。

### 廁所板

可選用顏色有鮮明對比之廁所板，讓長者能容易看見。



### 廁所屏風

建議使用固定之屏風而非浴簾，由於認知障礙症長者容易產生視覺上的混亂，誤以為浴簾是牆壁，若以此作倚靠會易生危險，增加跌倒的機會。



### 地板

使用防滑及不反光地磚，可減低認知障礙症長者跌倒之風險及減低刺眼的眩光。

### 沐浴椅

鼓勵長者使用沐浴椅，沐浴時更安全。



# 生命驛站：

## 「活到老·學到老」



黃文光伯伯 5 歲時從內地移居香港，並入讀小學。13 歲時在父親的建議下，黃伯伯展開了長達 8 年的裁縫學徒生涯。雖然當中的過程十分艱辛，但黃伯伯絕不偷懶，每天刻苦工作至晚上七、八時，之後再到夜校進修英文，這股拼勁造就了黃伯伯日後的事業發展。

當時年紀輕輕的黃伯伯雖然每天日以繼夜地工作及進修，但他從不言苦，反而十分感激父親一早為他訂立方向，讓他能從小學習一門手藝，日後可發展自己的事業。多年來，黃伯伯一直銘記父親的教誨：「不要怕做錯，亦不要怕被人指出錯處，因這是讓自己學習的好機會。」

退休後，黃伯伯仍然好學不倦，並開始培養自己最大的嗜好——粵曲。黃伯伯從參加粵曲班開始，繼而自學二胡，其後更能夠為粵曲班的同學伴奏。雖然黃伯伯現時行動不太方便，但仍經常以電腦上網觀看粵曲影片，回味經典的金曲。此外，黃伯伯深明「獨樂樂，不如眾樂樂」的道理，故除了自娛外，黃伯伯更不時為其他長者錄製經典歌曲，讓其他老友記也能同樂。黃伯伯謙虛地說：「老友記喜歡聽的歌與年輕人不同，自己很喜歡聽歌，協助長者錄製歌曲只是舉手之勞，但對長者而言，是一份很好的禮物。」

黃伯伯這輩子一直努力不懈學習，年輕時為生活、為發展事業辛勤工作；退休後積極發展興趣、享受生活。近年雖因健康緣故行動不便，但仍樂觀地生活，更常幫助其他長者。在黃伯伯身上，我們看到一個閃耀的金色年華！



# 活動透視鏡



舉辦由社會福利署「老有所為活動計劃」資助的「家·關愛共融計劃」，與長者及護老者於酒店享用自助餐，共渡聖誕佳節。



別出心裁的生日會以化妝舞會為主題，會上義工與長者一同進行遊戲及切蛋糕儀式。



「腦力加油站」小組，讓長者參與不同的體感遊戲，以加強認知能力的訓練。此外，義工亦帶領長者於區內閒逛，加強長者對鄰近社區的認知。



舉辦「護老驛站」，由認證禪繞畫導師陳進耀先生教授禪繞畫的繪畫方法，讓長者與護老者一同學習。其後長者更將自己的作品送贈予護老者，以作嘉許。

# 皆大歡喜



動動腦筋猜謎語：

1. 有耳聽得見，聽了，手放頭兩邊，呼呼啪啪像吵架，卻是令人笑滿臉。猜一賀年物品。

- A. 揮春      B. 炮竹      C. 油角

2. 「雙喜臨門」，猜一中國地名。

- A. 重慶      B. 廣東      C. 福建

3. 甚麼東西被炸開後，會笑得合不攏嘴？

- A. 油條      B. 糖蓮子      C. 笑口棗



上期答案：

1. 井底之蛙

2. 火上加油

3. 病從口入

燙

病

井

# 資源閣

## 好書推介

書名：《認知障礙症 100 問》

本書分 14 章，以深入淺出的文字和答問形式，與讀者全面地探討認知障礙症的成因、診斷、治療、照顧、預防，以及社會對患者的支援等，當中更加插個案作解說，令本書更具參考價值。



本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員馬姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：服務督導主任黃慧嫻

編輯小組：中心主任林少芳、社工馬劍盈

## 郵寄地址

基督教香港崇真會社會服務部

改善家居及社區照顧服務 (大埔區)

地址：大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822