

護老情真

2018 年 1 月

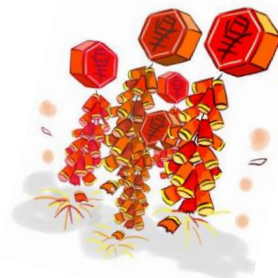
第四十八期

今期內容

主任隨筆：

踏入隆冬，寒流襲港，對長者構成一定的威脅。照顧者及長者除注重身體保暖外，更需留意身體的變化。在「健康 Fit - Fit」一欄，本隊護士將介紹低溫症的成因、常見的症狀及預防措施，讓長者和照顧者可以多加留意。而護老天地介紹與長者溝通的錦囊，讓家人與長者擁有良好的溝通，相處更融洽及愉快。本期的『活動透視鏡』則與讀者分享獲社會福利署「老有所為活動計劃」資助舉辦的「居家安老樂頤年計劃」活動花絮，讓大家感受參加者的歡樂。而「生命驛站」邀得本隊的服務使用者葉賽珍婆婆與大家分享「崇真有心人 痛楚輕鬆行」的故事，希望鼓勵讀者積極面對痛楚。當然少不了有『好書推介』及『皆大歡喜』的有獎遊戲，歡迎大家踴躍參加。

中國人重視的農曆新年將至，在此預祝各位狗年身體健康、心想事成、五福臨門，恭喜、恭喜！



主任隨筆：	P.1
-------	-----

健康 Fit - Fit： 認識「低溫症」	P.2 至 P.3
--------------------------	-----------------

護老天地 與長者溝通錦囊	P.4
-----------------	-----

活動透視鏡： 「居家安老樂頤年計劃」 「香薰按摩活動」 皆大歡喜	P.5 至 P.6
---	-----------------

生命驛站： 葉賽珍 - 「崇真有心人 痛楚輕鬆行」 好書推介 意見大搜查	P.7 至 P.8
---	-----------------

健康 Fit 一 Fit

認識低溫症

登記護士 周金葉



人體正常體溫為攝氏 36.2 度至 37.5 度（華氏 97.2 度至 99.5 度）。寒流襲港，若保暖措施不足，人體核心（主要器官）溫度低於攝氏 35 度（華氏 95 度）或以下，有機會出現低溫症，甚至引至死亡。認識低溫症的症狀和正確的預防方法，有助減低病患的發生。

患上低溫症的原因

- 長者、嬰兒、長期病患者、濫用藥物和酗酒的人，在冬天較易患上低溫症
- 長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退
- 長者患有慢性疾病，令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力，因而減低熱能的製造



低溫症常見的症狀包括：

- 患者申訴有難以忍耐的寒冷感覺
- 觸摸患者時有異常寒冷的感覺
- 皮膚蒼白
- 顫抖（若體溫低於攝氏 32 度，顫抖會停止）
- 反應遲鈍、肢體感覺麻木
- 呼吸、脈搏減弱及減慢
- 清醒程度下降



當上述症狀出現時，如患者仍然清醒，可給予高熱能飲品；若患者已神志不清或出現肌肉硬化的情況，應立即送院救治。此外，切勿使用熱水袋為患者身體局部加熱或將患者置於電暖爐旁，以免感熱能力較差的患者燒傷，但可於室內放置電暖爐，令房間溫暖。另一方面，也切勿給予患者酒精飲品，以免令患者身體表面血管擴張而加速體溫下降。



預防措施

- ◆ 密切留意天氣報告，穿著適當的禦寒衣物，如：頸巾、手套及頭巾
- ◆ 飲食方面，應選擇高熱量及熱的食物及飲品
- ◆ 如發現有低溫症的徵狀，應立即向醫生求診或送院救治
- ◆ 有需要時可使用民政事務總署提供的避寒中心



參考資料：

蘋果新聞：

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20110105/14837173>

急救攻略：低溫症急救須知 2011，撰文：香港紅十字會醫護服務部

護老天地

與長者或患有認知障礙症長者溝通的錦囊

註冊社工 鄧威文



本機構是年度的服務主題為「崇真有心人 生命路同行」，同行需有良好的溝通和真誠的關懷，筆者相信，良好的溝通可以維繫人與人之間良好的關係，並減少誤會和衝突，更有助減低生活壓力及保持心境愉快。以下錦囊有助改善與長者或患有認知障礙症長者的溝通。

溝通錦囊

一般長者：



- 耐心聆聽，設身處地去瞭解長者的想法；如不明白長者所言，可細心查詢及核實長者的意思。
- 說話的速度及語調要適中，以配合長者的需要。如長者聽覺有問題，不宜高聲或急促地向其說話，可面對着長者說話，並建議他使用助聽器。
- 保持眼神接觸，確定取得對方的注意。
- 需要以友善、真誠和尊重的態度與長者溝通，避免不耐煩、不認真或輕視的態度。

患有認知障礙症的長者：

- 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。用字須簡單和具體，例如以「每餐吃一個生果」代替「吃多些纖維」。
- 留心觀察長者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予長者鼓勵和認同。
- 適當的觸摸，如握手、拍手背、搭肩膀、擁抱等。（注意：觸摸必須顧及對方的性別和雙方的關係）
- 有需要時，可展示圖片或實物，例如面對有語言障礙的長者，若示意長者去洗澡，可利用花灑的圖片與長者溝通。
- 避免與長者爭執或於言談間顯得不耐煩。如長者投訴在重複收看某個電視節目，縱使此非實情，也不宜與長者爭辯，因為持續爭辯只會造成更多的衝突，最終令長者不快。
- 與長者溝通時宜保持環境寧靜，減低噪音的干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。

跟長者溝通的時候，我們一方面要善解人意，另一方面要懂得表達自己。溝通的成效彷彿如照鏡般，受雙方的影響；要達到良好的溝通，要靠雙方共同努力。如與長者溝通遇上疑難，可與社工及醫護人員聯絡，以尋求支援。

參考資料：

與患者溝通技巧 http://www.hkada.org.hk/tc/?page_id=2463

與長者溝通技巧 http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/comm_skillful.html

與認知障礙症溝通技巧 http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/dementia_care/dementiacs.html



活動透視鏡



本隊獲社會福利署 2017-2018「老有所為活動計劃」資助，舉辦「居家安老樂頤年計劃」，透過義工的協助，為體弱長者舉辦多姿多彩的戶內及戶外活動，包括長者生日派對、社區導向及節日慶祝活動等等，讓長者可以接觸新事物，享受愉快的晚年生活。

社區導向活動

由義工及護老者陪同長者走進社區，到酒樓茗茶及逛新型的超級市場，讓長者重新接觸社區，亦可加強長者的認知能力。



節日慶祝活動

與長者及護老者一同走出社區，在聖誕佳節到訪航空探知館，並到酒樓品茗。



長者生日派對

生日壽星夫婦合照，倍感溫馨



活動透視鏡

本隊於2017年9月6日舉行「香薰按摩」活動，為日間中心的長者提供香薰舒緩按摩。



皆大歡喜

生動有趣歇後語：

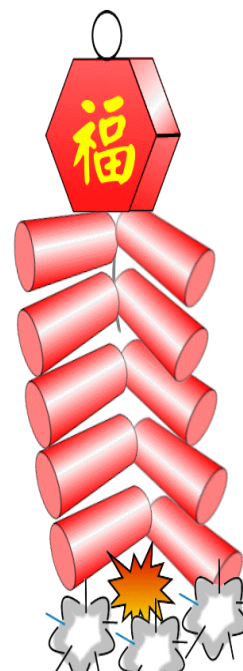
例如：雞食放光蟲(猜四字詞)

答案：心知肚明

- 1) 風吹雞蛋殼 (猜五字詞)
- 2) 牛皮燈籠 (猜五字詞)
- 3) 年晚煎堆 (猜四字詞)

上期答案：

1. 電話
2. 告
3. 三



生命驛站

崇真有心人 痛楚輕鬆行

葉賽珍是一位 94 歲的婆婆，廿多年前由旺角搬到大埔與兒子一家同住，後經長者中心轉介，接受本機構的改善家居及社區照顧服務。

葉婆婆身患關節痛，每天受著痛楚煎熬，尤其在天氣轉變時，痛楚往往叫葉婆婆坐立不安。

為此，葉婆婆每天將十多塊止痛膠布往身上貼；然而，這方法只治標不治本，疼痛情況始終沒有明顯改善。自從接受本隊服務後，護士姑娘每次到訪都教導葉婆婆認識各種藥物，並耐心講解不同藥物的功效及副作用，經過兩年多的藥物指導及鼓勵後，葉婆婆開始接受護士



姑娘的建議，定時及定量服用醫生處方的止痛藥，不但有效對抗已纏繞她多年的痛症，亦將其身上的止痛膠布大大減少。

另一方面，本隊的物理治療師又因應葉婆婆的身體狀況，為她設計了一系列的復康運動，並且與葉婆婆緊密溝通，以不斷修訂復康運動的類型，務求能讓葉婆婆願意持續運動，使能保持關節的活動能力、減慢退化。至於復康助理更是葉婆婆的老朋友，復康助理每星期到訪葉婆婆，先細心關懷她的健康狀況，談笑一番後才開始與葉婆婆進行復康運動，並按需要為葉婆婆進行拉筋以減輕痛楚。葉婆婆常喜孜孜地說：「每次完成運動後，痛楚都得以明顯地舒緩。」早前葉婆婆的孫女出嫁，葉婆婆更與復康姑娘分享孫女的結婚照片，讓同工亦感受到葉婆婆那份喜悅。

葉婆婆慶幸有崇真會專業團隊的陪伴，讓她不再孤獨地面對自己的健康問題，得到各專業同工的介入，葉婆婆不再懼怕疼痛。我們的專業團隊盼能與更多的體弱長者同行，讓長者減輕不適，健康快樂地生活。

資源閣

好書推介

書名：《面對久病家人的勇氣》

《面對久病家人的勇氣》一書讓護老者學習如何處理自己的情緒、提升正面的心態和克服困難。透過 27 個主題、152 則故事、心靈指南，一步步引領讀者建立面對久病家人的勇氣，協調情緒和精神上的壓力，並減少照護過勞所造成的傷害，更能從不一樣的角度去看待照護工作，讓讀者得到心靈上的慰藉，在照顧久病家人的路上不再感到孤單。本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作員鄭健敏小姐聯絡。



意見大搜查



如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或把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、社會工作員鄧威文



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

