

基督教
香港崇真會



改善家居及
社區照顧服務

地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下 130-131 室

電話：2657 5522 傳真：2656 9822 電郵：eh@ttmssd.org

護老情真

2020 年 1 月

第五十二期

今期內容

主任隨筆：

鼠年伊始，在此謹向各位讀者拜年，祝願大家身心康泰、八福臨門及心想事成。

踏入寒冬，正值流感高峰期，所謂預防勝於治療，究竟如何治理及預防？今期健康 FIT 一 FIT 由本隊護士為大家講解。隨著年紀老邁，長者患上腦退化症的機會就愈高，要照顧腦退化症患者並非是一件容易之事，尤其是處理患者的行為問題。本隊社工郭少允姑娘簡介一些處理行為問題方法，盼能給大家一些幫助。至於活動透視鏡，會同大家分享過去曾舉辦活動的點滴，讓讀者感受參加者喜悅。今期的『生命驛站』則有李秀珍婆婆的分享，不要錯過。當然少不了資源閣及意見大搜查。



主任隨筆：	P. 1
健康 Fit 一 Fit 流感注意及預防	P. 2 至 P. 3
護老天地 腦退化患者之照顧 皆大歡喜	P. 4 至 P. 5
活動透視鏡 退化性膝關節講座 智醒同行活動	P. 6
生命驛站 無聲的改變-李秀珍 婆婆	P. 7
資源閣 意見大搜查	P. 8



健康 Fit 一 Fit

流感注意及預防

護士 區倩平

大眾對流行性感冒有一些謬誤，如有人認為有痰、有咳或有發燒，就需服用抗生素。但大部份流感是由病毒引致的，這種情況下使用抗生素是沒有用的。另外，有人認為流感疫苗有水銀不安全，其實疫苗是不含水銀，它是安全及可預防流感的。

流感季節及類型

- 在一月至四月和七月、八月較為流行。
- 病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。
- 目前流行的季節性甲型流感病毒有兩種亞型，分別是甲型(H1N1)和甲型(H3N2)。
- 病毒不時衍生新病毒，因此世界衛生組織每年會建議應採用的流感疫苗組合。



病徵包括

- 發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦、頭痛、嘔吐和腹瀉等。
- 一般二至七天內自行痊癒。
- 咳嗽多是嚴重和持續時間較長，而發燒和其他病徵一般五至七天內自行減退。
- 免疫力低人士或長者如染上流感，可以是嚴重的疾病，有機會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

- 病毒主要透過患者咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播。

治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 出現流感病徵，不應前往人多的地方。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方。



預防方法

- 長者應每年打流感針，接種後約兩星期體內才產生抗體。
- 注意個人衛生，打噴嚏要掩口鼻。
- 出現呼吸道感染病徵，應戴上口罩及避免前往人多地方和盡早求診。
- 勤洗手以保持雙手清潔。
- 保持均衡飲食，不要吸煙和避免飲酒。
- 恆常運動及充足休息。
- 保持室內空氣流通，及用 1:99 稀釋漂白水清潔環境，保持環境衛生。



預防勝於治療，希望大家做好預防工作及注重身體健康，避免染上流感。

參考資料：

1. 衛生署衛生防護中心-季節性流行感冒

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html#>

2. 流感疫苗有菌含水銀言論瘋傳 9-2-2018 蘋果日報

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20180209/20300008>



護老天地

腦退化患者之照顧

社工郭少允



隨著人口高齡化，社聯及港大預計，直至 2039 年，腦退化症患者人數將超過 33 萬。事實上，現時 85 歲或以上的長者中，

每 3 人便有 1 個患有腦退化症。而香港人口老化，即腦退化患者愈來愈多。而照顧患者絕對是一件不容易的事情，患者有機會出現一些情緒及行為問題，令家人或照顧者相當困擾，以下是一些例子和建議方法，讓照顧者參考及盼能舒緩照顧者壓力。

遊走

- 大門安裝新的門鎖或提示器，令他不容易外出
- 為長者戴上有其姓名及照顧者電話的名牌或手鐲
- 請鄰居及管理員多加留意長者



拒絕洗澡

- 不應與患者爭吵，避免激發其情緒
- 播放音樂，讓他放鬆心情
- 有些照顧者用水弄濕患者衣服，然後在旁放下



乾淨的衣服，引導更換衣服及沖涼

- 不要直接叫他去沐浴，與他傾談有興趣的話題，慢慢地帶到沖涼房
- 暫時停止要求，稍後再試



混亂：我想回家找女兒

建議回應：

- 現在已經很晚了…
- 明天我們一起回去吧…
- 你是否很掛念她？

懷疑外傭偷金錢

- 不可與患者爭吵或證實他誤會，因為這樣不會減低他的疑心
- 應促進長者與外傭的關係，及改善溝通技巧
- 轉移注意力，可安排合適的活動，不用他集中精神在尋找失物
- 可提供有鎖的抽屜或手提箱放置貴重物品
- 確定個人感受，可與他一起尋找



如有發現或懷疑家人患腦退化症，應盡早求醫及找專業人員協助。

參考資料：

1. 照顧認知障礙症者壓力大 輔導後可舒緩
<https://topick.hket.com/article/568115/照顧認知障礙症者壓力大%20輔導後可舒緩>
2. 流金頌/培訓教材/照顧者工作坊/項目 CTP004/腦退化症照顧錦囊
http://www.cadenza.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=10&lang=zh

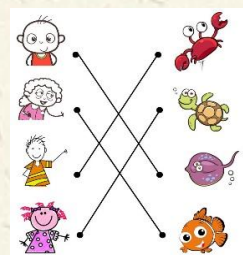


皆大歡喜

今期遊戲，請大家幫助老鼠仔走出迷宮在 **鼠年迎春接福** ？



上期答案



活動透視鏡

退化性膝關節講座 29/11/2019



物理治療師講解膝關節炎的風險、成因和治療方法，及帶領參加者進行肌肉伸展和強化運動，看看他們認真地學習！

智醒同行活動

職業治療師於 2019 年 6 月至 8 月期間舉行一系列專為長者設計之認知訓練及教育活動，提高他們對社區認識，將認知復康帶到日常生活中。

處處健身站



參加者到大埔海濱公園一起運動。

有心茶聚



大家來一個大合照，表現開心及興奮！

林村遊蹤



參加者可以懷緬昔日歷史文化。

生命驛站

無聲的改變

李秀珍婆婆



當聽不到聲音及健康走下坡時，是一件很痛苦的事。秀珍婆婆女兒憶述多年前，廁所突然傳來媽媽大叫一聲好暈後，自此媽媽一點聲音也聽不到及經常頭暈。此事對媽媽打擊很大，導致她終日鬱鬱不歡。其後 2009 年媽媽確診腦退化，情緒不穩及容易發脾氣，曾半夜突然起床到廚房拿起刀切開年糕，煩躁地認為自己做得不好，當時女兒目擊此幕，內心泛起很多疑慮。其後經醫生治療及女兒努力地學習照顧媽媽，其病情有所改善。但人生不如意事十常八九，媽媽於 2010 年因腎癌切去半邊腎，五年後又確診胰臟癌，醫生表示沒有方法治療，只給予止痛藥需要時服用。女兒因擔心媽媽日

後之照顧，便替她申請本中心服務。2018 年服務初期，婆婆說不出住處，需要提示及望著自己名字練習寫字，溝通上亦有困難，因婆婆失聰及不識字。經一連



串之認知及復康訓練後，現時婆婆之集中力、溝通及活動能力亦有改善，不需要提示可自行寫名字，雖然聽不到別人說話，她可透過別人身體語言或口型，能明白別人的意思，而且她雙腳比以前更有力。更令女兒意料之外，她表示：「原來媽媽可以接受新事物，可以歡迎陌生人到戶，多了與人溝通和接觸，彼此建立信任和默契，變得更開朗，臉上常掛著笑容。加上胰臟癌穩定及至今亦沒有出現痛楚，她已很感恩！」女兒感謝本中心專業團隊在其照顧路上之陪伴及同行，可以讓婆婆健康快樂地生活！

資源閣

好書推介

「全城認知障礙症大行動之關注認知障礙症錦囊」電子書，內容精簡，介紹認知障礙症是甚麼、有何種類、成因及影響、不同階段的病徵、專業評估及診斷、治療方法及支援、溝通技巧、常見問題及處理方法、照顧者自我照顧及社區支援服務等。

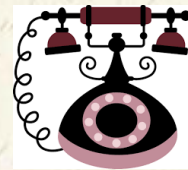
詳細內容可以進入以下網址查看。

參考資料：[社會福利署/全城認知障大礙行動](http://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia_Awareness_kit_tc.pdf)

https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia_Awareness_kit_tc.pdf



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：服務督導陳佩青主任 編輯小組：中心主任林少芳、社會工作人員郭少允

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

