

護老情真

2023年1月
第五十八期

目錄

頁數	內容
P.1	目錄
P.2-3	健康Fit一Fit：長者友善睡房
P.4-5	護老小天地：瞓得是福
P.6	生命驛站：患難中隨時的幫助
P.7	活動回顧
P.8	服務質素標準SQS、意見大搜查

敬祝身體健康



健康Fit一Fit：長者友善睡房

二級職業治療師 潘卓傑

數年的疫情令每位長者時刻保持警覺去抗疫，在日常生活中多了一份憂慮，緊張焦慮的心情更可能會影響睡眠質素，引致失眠。身體健康固然重要，但精神健康也不容忽視！筆者希望藉著這個機會，與各位分享長者睡房環境的建議及放鬆身心的練習，能有效地協助長者入睡，紓緩壓力，提升睡眠質素。

首先，由於大部分長者的生理時鐘都前移，較容易早醒，晨光可能會導致難以再入睡，影響日間的精神狀態及情緒。



根據美國西北大學一項研究顯示，長者睡覺時如果環境不夠昏暗，會增加患上高血壓、糖尿病和體重超重的風險。筆者建議可在長者睡房安裝遮光窗簾來遮擋清晨的陽光，營造更合適的睡眠環境，改善身心健康。



其次，為長者選擇枕頭時，應注意高度要合適，不能過高或過低。有失眠問題的長者可以嘗試使用有凹槽設計的枕頭，能溫和地支撐頸部，減少頭部受壓，比一般枕頭有較高的承托力，提升舒適感，改善睡眠質素。

在心理方面，焦慮的情緒會導致難以入睡。筆者與各位長者分享「腹式呼吸法」。我們的心情和呼吸是息息相關的，當心情緊張時，呼吸會變得短而急促。相反，我們放鬆的時候呼吸會較深和緩慢，而持續的深呼吸和放鬆肌肉可以達致身心鬆弛。

這個呼吸法是透過擴展橫隔膜，讓肺部吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令我們感到心情放鬆，更能產生睡意幫助入睡。現在請大家把雙手放在大腿上，背靠椅背，雙腳放鬆平放於地面，閉上眼睛，一起練習腹式呼吸法的四步曲。

1. 緩慢地用鼻
深吸一口氣，
吸氣時腹部
自然膨脹



2. 忍著這口氣
大約三秒，
心裡數著
「一、二、三」



3. 用口緩慢地
把氣呼出



4. 呼氣後，
心裡數著
「三、二、一」，
再吸入第二口氣，
重複練習五至十次



剛開始的時候，建議每天練習約十分鐘，持之以恆。練習時如果身體感到不適，例如出現暈眩或胸痛，應立即停止練習，諮詢治療師及護士的意見。祝大家身心康泰、龍馬精神！

資料來源：

[睡眠習慣 | 睡覺環境不夠暗 長者血糖易升高 \(2022\)](https://www.am730.com.hk/%E5%81%A5%E5%BA%B7/%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E7%BF%92%E6%85%A3%E7%9D%A1%E8%A6%BA%E7%92%B0%E5%A2%83%E4%B8%8D%E5%A4%A0%E6%9A%97%E9%95%B7%E8%80%85%E8%A1%80%E7%B3%96%E6%98%93%E5%8D%87%E9%AB%98/327689)

真善美醫護 人體工學枕頭
<https://www.justmed.com.hk/product-detail.php?id=775>

衛生署 (2021) 學生健康服務 腹腔式呼吸練習
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eht_re/txt_video_breathing_exercise.html

護老小天地：瞓得是福

社會工作員 蔡嘉敏

疫情肆虐三年，照顧者除了要照顧長者外，還要花時間和精力消毒、清潔，令身體更疲憊，鮮有歇息時間。正常來說，更多的體力勞動應該讓人更易入睡，但偏偏擔心疫情再加上照顧壓力，令部份照顧者發現自己有睡眠障礙的困擾。

不同的研究都顯示，睡眠障礙會對身體、精神健康、幸福感、生活質素、情緒、記憶及認知能力及經濟造成負面的影響。照顧者們可以試做以下簡單測驗，看看自己有沒有睡眠障礙。



睡眠問題評估量表

1. 評估現時(過去兩星期)失眠問題的嚴重程度

	沒有 0分	輕微 1分	普通 2分	嚴重 3分	非常嚴重 4分
入睡困難					
難以維持睡眠					
太早睡醒					

2. 有幾滿意/不滿意現時的睡眠狀況？

非常滿意	1分	2分	3分	4分	非常不滿意
------	----	----	----	----	-------

3. 睡眠問題明顯妨礙日常運作(例如日間疲勞、處理工作/日常事務的能力、集中力、記憶、情緒等等)到那一個程度？

完全不明顯 0分	少許明顯 1分	頗為明顯 2分	非常明顯 3分	極之明顯 4分
-------------	------------	------------	------------	------------

4. 睡眠問題在降低生活質素而言，在其他人眼中有幾明顯？

完全不明顯 0分	少許明顯 1分	頗為明顯 2分	非常明顯 3分	極之明顯 4分
-------------	------------	------------	------------	------------

5. 對現時的睡眠問題有幾憂慮/苦惱？

完全沒有 0分	少許 1分	頗為 2分	非常 3分	極之 4分
------------	----------	----------	----------	----------

分數*總和：

0-7分：沒有失眠問題；8-14分：輕度失眠問題；

15-21分：中度失眠問題；22分或以上：上嚴重失眠問題。



*分數不適用於臨床診斷用途、專業醫療評估和治療。如有需要，請向專業人士如臨床心理學家、精神科醫生求診。

如何面對睡眠障礙—社區支援

「雖然藥物治療可以快速令失眠患者入睡，但一般都不主張先從藥物入手。」

- 中大醫學院精神科學系研究助理教授陳銀燕



有國際醫學組織建議以「認知行為治療」作為處理失眠的首要療法。目的是減少患者對失眠的恐懼，及協助改善一些令失眠惡化的睡眠和生活習慣，例如缺乏運動、減少外出和睡午覺等。認知行為治療主要是改變患者的睡眠型態，比藥物更安全、療效更持久。

以下為一些利用認知行為療法改善失眠問題的社區資源。如有查詢，可致電相關服務提供單位。

中大醫學院李朝江家族睡眠檢查室手機應用程式「安眠小築Sleepcation」

根據用戶的睡眠及情緒自我評估，從日常生活著手，提供改善睡眠課程、填寫睡眠日記，紀錄睡眠狀況及治療進度。如有需要，治療師可提供單對單個人化指導。

網站：<https://www.covidsleep.psychiatry.cuhk.edu.hk/sleepcation>

查詢：5548 4814

【iPhone下載】<https://apple.co/370gYuC>

【Android下載】<https://bit.ly/3ktXD8u>



「賽馬會情緒GPS心理支援計劃」處理失眠課程

講解失眠成因及改善方法，以小組形式，引導參加者將所學應用於生活中，調整睡眠習慣，減少失眠對日常生活的影響。

查詢 3188 2550



耆康會「長者優質睡眠服務計劃」

以非藥物方式協助60歲或以上長者改善睡眠質素：包括評估失眠原因、提供耳穴按摩和耳穴貼磁方法治療失眠。

查詢 2558 7608

資料來源：

照顧者花園：聊唔著 點算好 課堂三：非藥物治療
<https://carersgarden.org/%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%80%85%E5%B0%88%E9%A1%8C/sleep-deprivation-3-non-drug-therapy/>

香港大學心理學系、香港中文大學醫學院精神科學系及兒科學系：全城興「瞓」 社區性的睡眠健康推廣計劃
http://www.psychology.hku.hk/sleep/asd/zh/Sleep_for_Health.pdf

生命驛站：患難中隨時的幫助

服務使用者：蕭建榮
照顧者(太太)：林珍妹

「蔡姑娘，嘩你倒塔咁早嚟，係咪真係嚟同我倒塔啊？哈哈！講笑啫！」聽到本單位服務使用者一蕭建榮太太林珍妹爽朗的笑聲和咧嘴大笑的面容，不論是建榮或是中心職員，都很容易被她感染到笑開懷。相信很多認識珍妹的人都會覺得她是一個「開心果」，但即使是「開心果」，都總會有唉聲嘆氣、感到無助和需要協助的時刻。

建榮和珍妹為表兄妹，成年後就在農村共諧連理。即使農村生活艱苦，需要做泥工擔泥、落石屎等粗重工作幫補家計，珍妹從沒半點怨言，讓建榮可以安心求學。其後，珍妹相繼誕下三名兒子，她為響應國家家庭政策，到深圳做結紮手術，事後仍繼續操勞工作，沒有適當調養，自此落下病根，一病便是七年。幸得香港的親戚幫助，珍妹於1976年成功申請到香港，在廣華醫院做手術後已成功根治問題，並申請建榮一同到港，一家人居於九龍城木屋區。二人輾轉在五金、漂染、及塑膠工廠工作，後來遷至九龍灣安置區，不久獲配將軍澳寶琳邨公屋單位。

退休後為了有較大的生活空間，在社工協助下，建榮和珍妹於2008年搬入大埔富善邨，認識了恩光長者鄰舍中心，成為了中心活躍會員，參加各類型康樂活動、又樂於擔任義工，現時家中貼滿了嘉許狀、活動相片及補拍的結婚照片。



於2017年，建榮被診斷患上鼻咽癌，於2018年完成癌細胞切割手術，需要較多的照顧。無奈禍不單行，珍妹於2019年亦被診斷患上肺癌，更因電療導致肋骨斷裂，痛症開始形影不離，苦不堪言，但她仍堅持自己一人照顧整個家庭。及後，建榮更被診斷患上認知障礙症，開始記憶力下降，令珍妹獨力照顧建榮更添難處。在恩光社工李姑娘的極力游說下，珍妹終於同意為建榮申請社區照顧服務，期望減輕照顧壓力。

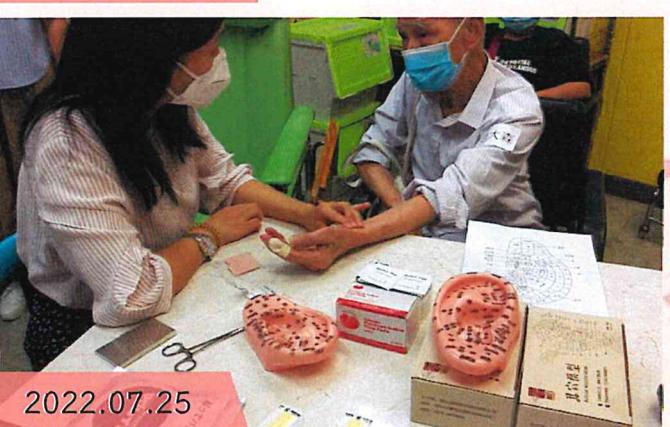
2022年初，第五波新冠疫情肆虐全港，夫妻二人亦不幸確診，不管是到醫院求診或覆診都感到吃力。直至2022年中，建榮獲派崇真會大埔改善家居及社區照顧服務，由復康助理何姑娘到戶帶領建榮做運動、拉筋。建榮回憶初時的確不太樂意做運動，但使用服務一個月後，感到疼痛減少，加上服務隊何姑娘表現耐心，所以便不再抗拒做運動了。太太珍妹亦認為使用服務後，自己可以得到喘息空間，服務隊的護士、治療師及社工定期到戶探訪、起居照顧員協助家居清潔，減輕了照顧壓力。



在去年年尾，珍妹因肋骨斷裂而引發的疼痛又再復發，劇烈的痛楚導致寸步難行，但因不放心建榮獨留家中，所以不願意到醫院求診。經崇真會及恩光的職員游說，讓崇真會提供每天送午、晚飯以及陪建榮覆診的服務，珍妹才願意到急症室求診，放心將建榮交給中心照顧。

聖經詩篇第四十六篇第一節提到「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助！」。崇真會本著基督的博愛精神致力服務社會各階層人士，期望在服務使用者有需要時提供急切的支援服務，讓與珍妹有相同經歷的照顧者都能夠得到適時的幫助，減輕照顧壓力。

活動回顧



SQS服務質素標準12-知情權

本中心已訂有十六項服務質素標準，早前已為標準一至十六作出簡介，今期將會詳細介紹服務質素標準12：單位會盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

內容：

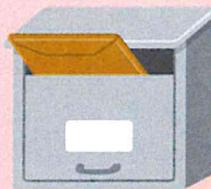
- 讓服務使用者有適當機會，使其能在知情的情況下對其所獲服務作出選擇和決定，及明白該選擇或決定帶來的後果。
- 若因突發事件，於緊急或基於保障服務使用者的利益或安全的情況下，職員會因應不同的情況作出即時應變處理，可能未能事先知會服務使用者，惟事後會盡快向受影響的服務使用者解釋。

執行程序：

- 首次提供服務前介紹單位服務，讓服務使用者或家人了解可獲得的服務，從而作出選擇，是否同意進入本單位服務。
- 如因任何特別事故需要將服務調動、更改、增減等，本單位會以最適當的方式，例如通告、電話或書面，於一個工作天前通知有關服務使用者。
- 每年定期出版本刊物「護老情真」，內容有健康和護老資訊，及服務質素標準介紹，讓服務使用者及家人知悉。當中「意見大搜查」一欄，歡迎服務使用者或家人可以透過來電、郵寄或傳真反映意見。
- 工作員會與服務使用者或家人商討個案照顧計劃，並給予個案服務細則讓服務使用者或家人了解可獲得的服務，從而作出選擇。
- 服務轉介前，社工亦需向服務使用者清楚解釋轉介之建議及安排。

如欲了解更多、借閱或希望提出建議，可與中心職員聯絡。

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！



基督教香港崇真會社會服務部

大埔改善家居及社區照顧服務

地址：大埔汀角路51A太平工業中心第四座4樓3室

電話：2657 5522 傳真：2656 9822

督印人：服務督導主任 陳佩青

編輯小組：中心主任 林少芳、社會工作員 蔡嘉敏