



主辦

# 護耆網年度刊物2022-2023

## 編者的話

護耆者的身心健康與長者健康生活息息相關，所以當長者患病也對護耆者帶來不少壓力。特別受新冠疫情的影響下，護耆者對於是否安排長者送醫院治療有很多的考慮及擔心。有見護耆者難以決定是否安排長者送院治療的猶豫，是次主題文章透過三個不同長者的狀況以分享護耆者安排長者入院照顧的歷程，加強各位護耆者在照顧上的資訊，以便護耆者及長者選擇合宜的照顧方案。



## 主題文章

### 護耆者安排長者入院後的照顧歷程

#### 確診新冠肺炎故事

陳小姐母親，93歲，患有中期認知障礙症、高血壓、糖尿病、慢性阻塞性肺病等長期病患，行動不便，日常生活需依靠外傭和家人攙扶和照顧。長者後來確診新冠肺炎，出現呼吸困難、軟弱無力，無法坐立、血氧水平持續為85%左右的症狀，陳小姐對是否即時安排母親送院感到十分掙扎。後來，因母親的嚴重病徵持續，便安排緊急送院治療，結果住院超過1個月，母親出院後亦出現明顯退化，有嚴重的吞嚥困難。陳小姐對送母親入院治療的決定感矛盾，不知道是否一個正確的決定。

#### 跌倒故事

陳伯，78歲，患有高血壓、膽固醇及關節痛，行動不便，外出需由他人陪同及使用輪椅，在家亦需以拐杖助行。有一天晚上，同住兒子突然聽到「嘍」聲響，見陳伯俯躺在地，兒子扶起，陳伯身上並無瘀傷或破皮情形，但表示右大腿內側疼痛，兒子將陳伯送到急症室，經檢查，發現髕關節骨折，需留院治療，最後留院23天。出院後因陳伯未能自我照顧，家人需輪流請假照顧，對家人生活亦造成困擾。

#### 中風故事

周婆婆，63歲，與丈夫及女兒同住，患有高血糖及高膽固醇，能自我照顧。她喜歡吃海鮮及煲老火湯，經常留在家中看電視劇，有時更會通宵達旦。週日早上，周婆婆突然表示腳部不能郁動，女兒見周婆婆躺在床上，雙腳無力，說話不清，即時致電召喚救護車。救護員來到家中，已發現周婆婆未能舉起左手。送到急症室後，醫生診斷為缺血性中風，注射溶血劑治療，最後留院3日後出院。出院後，周婆婆聽從醫生的建議，改變飲食習慣及調節作息時間，積極做運動改善健康，避免再次中風入院。

出版：荃灣及葵青區護耆網

統籌單位：耆康會荃灣長者地區中心

編輯委員會：周碧珊女士 耆康會荃灣長者地區中心  
孫森聖女士 耆康會荃灣長者地區中心  
樊美玲女士 耆康會荃灣長者地區中心  
張夢璇女士 耆康會馮艷管長者鄰舍中心  
彭曦柎女士 保良局曹金霖夫人耆暉中心

蘇詠詩女士 香港萬國宣道浸信會社會服務  
荔景白普理長者鄰舍中心

姚文翰先生 基督教香港信義會葵涌長者鄰舍中心  
林嘉裕女士 浸信會愛群社會服務處  
青衣長青鄰舍中心

出版日期：2023年3月

印刷數量：1500份

## 送院前的考慮



### 確診新冠肺炎故事

#### 沒有病徵或輕微病徵

- 不用前往急症室，留家休養
- 如身體不適，可以前往普通科門診或私家診所獲取新冠口服藥物
- 服用新冠藥物後亦應留意身體狀況，若嚴重喘氣、血氧下跌、持續發燒等應盡早求醫

#### 嚴重病徵

- 持續高燒不退
  - 呼吸困難急促
  - 全身疼痛或嚴重肌肉酸痛
  - 咳血
  - 非常昏昏欲睡或疲勞
  - 暈倒或不省人事
  - 皮膚或指甲蒼白、發紫
  - 無法小便或便量變少
  - 血氧水平持續為92%或更低
- 立即召緊急救護車

### 跌倒故事

長者跌倒可大可小，如出現跌倒並出現以下情況，便應立即送院處理：

- 行動不便、有嚴重痛楚，或是受傷部位腫脹，均有可能是骨折，在救護車抵達前，此時不要直接搬動或扶長者起來
- 感到暈厥或作悶
- 意識不清
- 傷口大量出血
- 呼吸困難、不停冒汗、血壓不穩定
- 心口痛



### 中風故事

長者出現以下懷疑中風症狀，務必立即送院及早檢查，以免延誤「黃金3小時」的治療時間。中風急救有一口訣「談笑用兵」，可作參考：

- 「談」：突然感到困惑，口齒不清，或聽不懂別人的話
- 「笑」：笑起來兩邊面部表情不對稱、臉部發麻、嘴歪、眼斜或流口水
- 「用」：手腳突然發麻、不能用力，尤其是身體的單側
- 「兵」：立即請救兵協助，及時入院求醫

除此之外，中風亦有可能有其他徵狀，護老者可加觀察：

- 吞嚥困難
- 單眼或雙眼視力突然模糊
- 突然舉步困難，覺得昏眩，失去平衡或協調
- 突然不明原因的頭痛欲裂



#### 參考資料

<https://heho.com.tw/archives/133840>

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_living/falls.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/falls.html)

<https://ghsha.com/articles/51>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/85969>

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90076.html>

[https://health.ming-](https://health.ming-pao.com/%E3%80%90%E4%BA%86%E8%A7%A3%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E3%80%91%E8%AB%87%E7%AC%91%E7%94%A8%E5%85%B5%E5%88%A4%E8%BE%A8%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E5%BE%B5%E5%85%86/)

[pao.com/%E3%80%90%E4%BA%86%E8%A7%A3%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E3%80%91%E8%AB%87%E7%AC%91%E7%94%A8%E5%85%B5%E5%88%A4%E8%BE%A8%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E5%BE%B5%E5%85%86/](https://health.ming-pao.com/%E3%80%90%E4%BA%86%E8%A7%A3%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E3%80%91%E8%AB%87%E7%AC%91%E7%94%A8%E5%85%B5%E5%88%A4%E8%BE%A8%E4%B8%AD%E9%A2%A8%E5%BE%B5%E5%85%86/)

## 住院及出院前需考慮的照顧方向

長者在醫院治病至穩定的情況，醫院一般便會通知家人可預備安排長者出院。但長者在病床上，大多會因臥床良久而引致未能走動自如，亦容易欠缺自我照顧能力；再者，如長者因跌倒或中風等影響身體機能的病症入院，出院後的照顧更為重要。為減輕因長者出院後身體變差的照顧壓力。以下已整理入院、出院需留意及考慮的方向，可供護老者參考。

### 住院期間 — 盡量掌握長者的身體狀況

- 了解病房內由誰人負責跟進長者情況，及由誰人負責聯繫家人，以便掌握長者留院期間的情況
- 與家人傾談分工，例如由那位負責與醫院聯繫、由那位負責安排出院後的照顧等
- 可記錄下醫療人員每次通電話的內容，以免在家人協調及輪流分工時，漏下重要資訊
- 可依據長者的身體狀況，與家人規劃未來的照顧方向，例如若長者自我照顧能力變弱，會否申請社區資源協助照顧、會否需要使用復康器材等

### 出院準備 — 考慮長者各方面情況

- 長者是否能夠自行走動，包括落床、轉身、步行等
- 長者如何進食（如：進食糊餐，或需要協助餵食及導管餵食）
- 長者是否能自行預備膳食，例如出外購物、煮食等
- 長者的居住狀況及家庭支援是否能提供適切照顧
- 家居是否適合長者居住、需否使用輔助器材協助，例如長者需否使用助行器具、便椅、輪椅、醫療床等。如需，亦需預早了解提供資源的服務單位



家人及照顧者可依據以上概括的情況，以衡量長者是否適合出院，或出院後需要支援的程度，例如申請離院支援計劃、聘請外傭照顧，抑或需要入住院舍等。如需要協助了解更多照顧計劃，可聯繫該院的醫務社工，並與家人商討照顧方案。

## 社區支援服務



醫務社會服務單位

仁濟醫院  
☎ 2417 8211

瑪嘉烈醫院  
☎ 2990 3130

瑪嘉烈醫院荔景大樓  
☎ 2749 8201

葵涌老齡精神科門診部辦事處分處  
☎ 2742 7266



離院長者綜合支援計劃

離院長者綜合支援計劃 -  
香港聖公會  
麥理浩夫人中心  
☎ 2490 8010



長者地區中心



長者鄰舍中心



綜合家居照顧  
服務單位

荃葵青區綜合家居照顧服務  
☎ 2425 0006  
香港家庭福利會綜合家居照顧服務  
☎ 2411 3052 / 2426 9666 / 2436 9090 / 2436 1413  
香港聖公會麥理浩夫人中心綜合家居照顧服務  
☎ 2423 5966

# 護耆網2022至2023活動回顧



本年度護耆網以關注護老者「身心健康」為題，舉辦了一連串舒緩身心情緒健康的活動，包括：「復康用品工作坊」、「身心舒展體驗日」及「護老新春Camp」，提醒護老者照顧長者之餘，更要關注自身的身心健康才能使雙方有更好的照顧關係。同時，也製作了「護老者行事曆」讓護老者好好計劃生活時間，促進健康愉快的照顧歷程。

## 護老者行事曆

「2023護老者行事曆」已於2022年11月出版了，行事曆中已提供多款放鬆休閒貼士，好讓護老者安排個人休息時間 (ME TIME)。除此之外，行事曆也有不同的社區資源及支援服務資料供護老者參閱。



2023護老者  
行事曆

## 復康用品工作坊

2022年10月8日舉行「復康用品工作坊」，安排職業治療師講解復康用品的使用方法及改善家居環境的資訊，並回應了護老者在照顧上的疑難，令護老者更安全及安心照顧長者。



護耆網服務



護耆網  
服務宣傳片



## 身心舒展體驗日

2022年11月12日舉行「身心舒展體驗日」，透過流沙畫及香薰治療工作坊，以及伸展運動講座，讓護老者學習關顧自己及覺察自己身體的需要，藉此舒緩壓力及關注自己的身心健康。



## 護老新春Camp



2023年2月18日舉辦「護老新春Camp」，活動是希望透過集體歷奇遊戲讓護老者身心健康得到放鬆，感受到愛護自己的重要。





# 荃灣及葵青區護耆網參與單位

## 荃灣區

- |   |  |  |             |   |  |
|---|--|--|-------------|---|--|
| 1 |  | 耆康會荃灣長者地區中心<br>📍 荃灣楊屋道1號地下B室                   | ☎ 2412 3651 | ★ |  |
| 2 |  | 耆康會香港西北區扶輪社長者鄰舍中心<br>📍 荃灣石圍角邨石蓮樓地下31-38號       | ☎ 2416 2034 | ★ |  |
| 3 |  | 聖雅各福群會懷愛長者鄰舍中心<br>📍 荃灣福來邨永樂樓11-16號地下           | ☎ 2412 7844 | ★ |  |
| 4 |  | 東華三院王李名珍荃灣長者鄰舍中心<br>📍 荃灣青山公路荃灣段620號麗城薈二期地下13號舖 | ☎ 2405 1883 | ★ |  |
| 5 |  | 圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心<br>📍 深井青山公路38號海韻花園商場地下H2號        | ☎ 2491 1909 | ★ |  |
| 6 |  | 樂善堂尹立強敬老鄰舍中心<br>📍 荃灣荃景園76-84號荃景花園10座地下         | ☎ 2498 3335 | ★ |  |

## 葵涌區

- |    |  |   |                           |   |  |
|----|--|---|---------------------------|---|--|
| 7  |  | 耆康會懷熙葵涌長者地區中心<br>📍 葵涌大窩口邨富平樓地下                        | ☎ 2425 1281               | ★ |  |
| 8  |  | 耆康會馮艷管長者鄰舍中心<br>📍 葵涌葵興邨興福樓地下1號                        | ☎ 2428 1011               | ★ |  |
| 9  |  | 救世軍大窩口長者中心<br>📍 葵涌大窩口邨富安樓地下9-10號及17-20號               | ☎ 2428 8563               | ★ |  |
| 10 |  | 循道衛理亞斯理社會服務處長者鄰舍中心<br>📍 葵涌大窩口上角街一號/<br>葵涌邨曉葵樓地下13-15號 | ☎ 2420 1073/<br>2274 3400 | ★ |  |
| 11 |  | 光愛葵芳長者服務中心<br>📍 葵涌葵芳邨葵明樓地下C翼                          | ☎ 2422 8526               | ★ |  |
| 12 |  | 基督教香港信義會葵涌長者鄰舍中心<br>📍 葵涌石蔭邨石蔭商場平台A單位 (電梯按P字)          | ☎ 2420 1906               | ★ |  |
| 13 |  | 香港萬國宣道浸信會社會服務荔景白普理長者鄰舍中心<br>📍 葵涌荔景邨明景樓低層地下1-6室        | ☎ 2743 8723               | ★ |  |
| 14 |  | 浸信會愛羣社會服務處麗瑤長者鄰舍中心 (祖堯邨會所)<br>📍 葵涌祖堯邨啟光樓地下5-9室        | ☎ 2743 5626               | ★ |  |

## 青衣區

- |    |  |   |                           |   |  |
|----|--|---|---------------------------|---|--|
| 15 |  | 香港基督教女青年會長青松柏中心<br>📍 青衣長青邨長青社區中心一樓102室/<br>青衣長青邨青葵樓406-411室 | ☎ 3576 3557/<br>2433 1666 | ★ |  |
| 16 |  | 保良局曹金霖夫人耆暉中心<br>📍 青衣長發邨長發社區中心一樓/<br>青衣長發邨敬發樓地下102室          | ☎ 2433 5822/<br>2433 7300 | ★ |  |
| 17 |  | 浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心<br>📍 青衣青衣邨宜偉樓B翼地下                        | ☎ 2433 6414               | ★ |  |
| 18 |  | 香港萬國宣道浸信會社會服務長康浸信會長者鄰舍中心<br>📍 青衣長康邨康順樓C翼地下7-12號             | ☎ 2431 1321               | ★ |  |
| 19 |  | 中國基督教播道會福安堂耆趣天地<br>📍 青衣長安邨第二期安泊樓地下123號                      | ☎ 2497 3333               | ★ |  |

備註：護耆者可憑「護耆證」前往有「★」標誌的中心借用復康用品，需遵守有關中心借用條款