



護老者 = 照顧長者人士

編者話

護老新天地是香港聖公會福利協會專為護老者而設的服務，希望透過小組、活動及物資借用等不同的服務模式，可為護老者提供支援及紓壓的空間，並藉此改善照顧方法和技巧，從而優化長者的生活處境。

《護老互訊》是基愛長者鄰舍中心專為護老者而新設的刊物，希望能為護老者提供照顧長者的資訊以外，更能幫助大家認識我們身邊的長者。

服務簡介

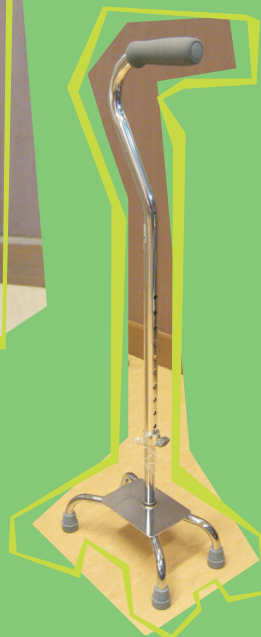
護老新天地

入會須知：

- 凡居港需照顧長者（六十歲或以上）之家人、親友或照顧者均可申請成為護老新天地會員
- 申請人填妥會員登記表後，將獲發「護老新天地會員證」
- 凡出示「護老新天地會員證」者，可以優惠價借用中心之護老用品

護老用品借用服務：

- 中心備有輪椅、腳架、四腳叉、拐杖等護老用品可供借用
- 借用期可由一星期到數月不等
- 借用收費按不同用品而定，詳情可向中心職員查詢



小便失禁如何好？



許多長者面對失禁問題時，都難以宣之於口，除了感到羞愧以外，更有強烈挫敗感，認為自己無用，甚至憂慮死亡即將臨近。許多長者不但對失禁問題避而不談，更開始減少外出，對社交活動失去興趣，因而影響與家人及親友間之關係。家人如懷疑或發現長者有失禁問題，也可保持冷靜，以耐心及平和的態度了解長者出現失禁的狀況，如甚麼情況下發生、頻密程度如何等，再鼓勵長者求診及尋找合適的應對方法。

長者出現失禁問題並不罕見，根據香港醫學會提供的資料顯示，香港65歲以上的老年人口中，約有十分之一會出現小便失禁問題，當中尤以女性為多。引起小便

失禁的成因眾多，如便秘、膀胱炎、泌尿道感染或泌尿神經疾病、中風、老年痴呆症（腦退化症）或帕金森症等均受影響，而年長女性也會因為曾經生育，容易引發盤骨底肌肉鬆弛，導致控制能力減弱而出現失禁。

其實大部份患者經膀胱訓練、肌肉運動、藥物或外科手術等治理後，情況可得到改善。部份長者為免後顧之憂，亦會同時使用市面的衛生護理用品。現時為長者提供之衛生護理產品中，種類與品質均有相當的改進，能為不同需要的長者提供更貼心和可靠的護理。當長者或照顧者選購相關產品時，也可嘗試從舒適度、防漏能力、吸濕量與外觀及抗味能力幾方面多作了解：

舒適度	除了要了解產品用料的柔軟度及防敏感表現外，亦需觀察用者居所之溫度來選擇合適產品，避免在高溫下使用過厚產品而引起不適
防漏能力	小便排泄速度急且量大，吸濕速度高的產品，能有效防漏外，也可減低用者出現不適情況；另剪裁及邊緣設計能否配合因男女不同生理結構，來增加防漏功能亦需關注
吸濕量	不同尺碼及不同品種的產品，吸濕量也各異，故需考慮用者失禁情況及每天更換之次數，才選擇合適吸濕量之產品會較理想
外觀及抗味能力	對於輕度滲尿情況，產品有否抗味功能，而使用後，會否導致外觀腫脹也是考慮因素之一

參考資料：

衛生署 長者健康服務網站
www.info.gov.hk/elderly
 香港泌尿婦科協會
www.hkuga.org.hk

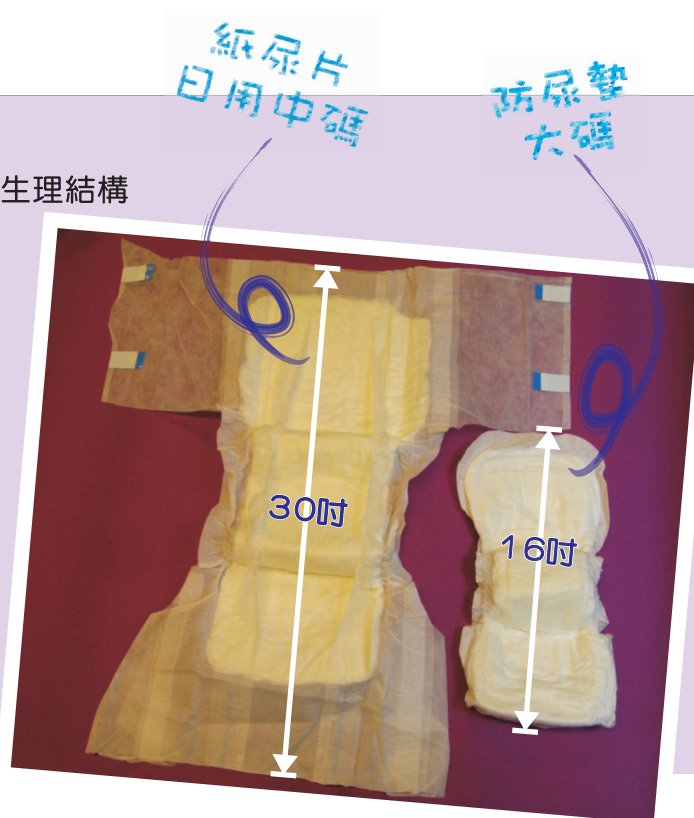
防尿墊及袋囊

使用對象：輕度失禁者

產品特色：外形輕巧，設有抗尿味功能，會配合男女生理結構而有不同剪裁設計

每件售價：* 約 \$1 ~ \$4.4

一般市民對防尿墊的認識較陌生，但近期大家亦可在電視上看到有關產品的宣傳片。其實防尿墊在香港銷售已有好一段日子，但並不普及。由於產品是針對滲尿情況輕微之長者，故外形輕巧，加上有抗尿味功能，可減低尷尬情況。防尿墊也設有不同的尺碼和吸濕量，長者可視乎需要及體形作選購。而男士用者亦可考慮專用的防尿墊或防尿袋囊，剪裁設計特別配合男性體形需要，惟暫時只在網上或長者用品專賣店才有出售。



成人紙尿褲

使用對象：有活動能力之中度失禁用者

產品特色：褲形設計，方便自行穿著

參考售價：* 約每件 \$6.4 ~ \$7.5

好些長者雖然擁有不錯的活動能力，但因趕不及上廁，而出現失禁問題。其實紙尿褲是一個可取的選擇，有如穿著內褲般，長者可自行更換，亦可訓練如廁習慣，避免過度依賴尿片，而削弱自主能力。購買時亦要留意用者大腿之尺碼需要。

紙尿褲
中碼



成人紙尿片

使用對象：中度或嚴重失禁用者，且活動能力欠佳

產品特色：吸漏量高，設計方便照顧者更換

參考售價：* 約每件 \$2.7 ~ \$9

防撕片褲

使用對象：精神不穩或出現紊亂之失禁用者

產品特色：分多個呎碼；穿着後，可防止用者自行除脫尿片；褲襠位置的拉鍊能方便照顧者為長者更換尿片

參考售價：每條 \$120 (本中心有售)

防撕片褲

拉鍊



衛生床墊

產品特色：加強保護，減低尿滲對床鋪衛生的影響，面積由 15吋 (40X60cm) 至 35吋 (90X60cm)

參考售價：* 約每件 \$2 ~ \$5

活動推介

長者益智學堂

學堂理念及目標

本課程為早期老年痴呆症（腦退化症）患者提供恆常之學習課堂，以達至：

愛社群

增加社交互動經驗，從而強化長者之表達能力，培養正向的情緒及態度



好學習

透過多元化活動，讓長者展現潛能，提升個人形象及自信



健腦生活模式

保持學習動機，持續大腦刺激訓練，延緩功能退化，享受生活樂趣

對象

60歲或以上患有早期老年痴呆症（腦退化症）之人士，並需經中心同工評估為合適者

課程內容

- 按年度分4期進行，每3個月為一期
- 每期包括10節認知訓練與健體運動課堂，另設閒聚活動及親友活動



每期（三個月）收費

中心會員 800元

非中心會員 900元

（費用包括所有課堂及活動、親友聚會、進度評估、日誌手冊及課堂茶點等）

舉行時間

逢星期五

上午9時30至12時

開課日期

第一季 13.4.2012

第二季 6.7.2012

第三季 5.10.2012

第四季 4.1.2013

健康講座

老年痴呆症（一）： 認識老年痴呆症（腦退化症）

日期：2012年4月18日（星期三）

時間：上午9:30至10:30

地點：中心生命閣



老年痴呆症（二）： 溝通技巧

日期：2012年5月9日（星期三）

時間：上午9:30至10:30

地點：中心生命閣

耆樂一族

認識中暑

日期：2012年6月14日（星期四）

時間：上午2:30至3:30

地點：中心生命閣