

香港中文大學那打素護理學院： 「流金頌」培訓計劃

CTP003—慢性疾病處理及臨終關懷 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

長者慢性病保健篇

2009年09月07日 (星期一)



資助機構
Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介



宗旨

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

培訓對象：

- 市民大眾
- 非專業及家庭的老人照顧者
- 醫護及社福界專業人員

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

長者慢性病保健篇

- 第一課
 - 概覽長者常見的慢性病
 - 慢性病的基本處理方法
 - 飲食及營養方面
 - 休息及運動方面
- 第二課
 - 心臟病、糖尿病的處理
- 第三課
 - 骨質疏鬆症、常見皮膚病的處理
- 第四課
 - 長者常見的身體毛病，如失眠、便秘、胃口欠佳
- 第五課
 - 長者患有慢性病時如何維持心理健康
 - 養生的貼士

第一課

- 概覽長者常見的慢性病
- 慢性病的基本處理方法
 - 飲食及營養方面
 - 休息及運動方面

不老的傳說

我要長生不老!

影片播放




試想想如何可以

x長生不老x

延年益壽呢？

概覽長者常見的慢性病



何謂
『慢性病』?

慢性病

具有一種或一種以上特性的疾病或病況，如

- 患病時間長
- 有不可恢復的病理狀況
- 會遺留殘障
- 視病況需要不同的復健訓練
- 需要長期追蹤照護等

即可謂之『慢性病』



健康大作戰 (2008)

慢性病

凡具有下列一種或一種以上之特性，都稱之為慢性病，其特性如下：

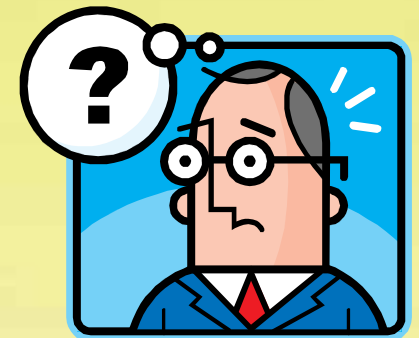
- 慢性病的時間是**長期的**
- 慢性病會遺留**殘障**
- 依慢性病病患者之病況，需要給予不同的**復健訓練**
- 慢性病的起因是源於**不可恢復**的病理狀況
- 慢性病的患者需要長期的**醫療指導**



即可謂之『慢性病』

健康大作戰 (2008)

慢性病由於患病時間長，
及有不可恢復的病理狀況，
若處理不當，
很容易令患者構成
生理及心理的不良影響



其實，在日常生活中多留意生活小節，
患有慢性病的長者，
仍然可過着有質素的生活。



1991 to 2005慢性病患者平均死亡年齡

年份	心血管病	糖尿病	腫瘤	腎病	肝病	中風
	平均死亡年齡	平均死亡年齡	平均死亡年齡	平均死亡年齡	平均死亡年齡	平均死亡年齡
1991	73.6	72.3	64.8	71.4	61.3	72.6
1992	73.7	71.3	65.5	71.7	62.8	73.1
1993	73.7	70.5	65.7	71.8	62.2	73.4
1994	74.0	72.3	66.0	73.3	62.1	73.3
1995	74.4	71.9	66.2	72.8	63.2	74.1
1996	74.9	73.2	67.0	73.2	62.4	73.9
1997	74.6	72.4	66.9	73.9	64.3	74.6
1998	75.3	72.5	67.3	74.6	63.8	75.0
1999	75.8	74.3	68.0	74.9	64.4	76.0
2000	76.4	74.9	68.2	74.6	66.2	76.1
2001	76.1	73.8	68.2	75.8	65.5	76.8
2002	75.9	74.5	68.8	75.6	66.3	76.9
2003	77.0	75.5	68.9	75.7	66.5	77.1
2004	77.4	76.4	69.2	77.1	66.9	77.3
2005	77.8	76.1	69.4	76.6	68.0	77.7

二零零一年至二零零八年 主要死因的死亡人數

死因	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008*
惡性腫瘤	11406	11658	11510	11791	12310	12093	12316	12461
心臟病	4703	4969	5311	5866	5868	5619	6372	6771
肺炎	3026	3194	3877	3676	4291	4201	4978	5339
腦血管病	3130	3218	3462	3416	3434	3302	3513	3699
慢性 下呼吸道疾病	2114	2075	2102	2123	2261	1924	2096	2104

http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=380&id=27&pid=10&ppid=

慢性病的基本處理方法

飲食及營養方面

休息及運動方面

飲食及營養方面



吃得好???

- 吃得好並不等同山珍海味，魚翅撈飯
- 吃得好是指：

– 均衡及營養價值高的食物

– 飲食定時定量

健康飲食金字塔(一人每天的份量)：

五穀類：	三至五碗
蔬菜類：	六□或以上
水果類：	二至三個
奶品類：	一至二杯
肉類、魚、蛋及豆類：	五至六□

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/lifestyles/shoppingsmart-c.htm>

食用水果

訪問時間: 2008年4月

問題: 你平均一星期有多少天有食水果?

只計有食水果的日子, 你平均一日會食多少個水果呢?

一個水果約等於一個中號蘋果/橙、一隻香蕉、兩個杏子/李子、或一小碗葡萄/草莓等。

平均每日進食水果 *	男性 人數 (百分率)	女性 人數 (百分率)	合計 人數 (百分率)
少於一個	449 (46.1%)	421 (37.4%)	870 (41.4%)
一至兩個	486 (49.9%)	631 (56.1%)	1 118 (53.2%)
多過兩個	34 (3.5%)	69 (6.1%)	103 (4.9%)
資料不詳/遺失/偏 離值	5 (0.5%)	4 (0.4%)	9 (0.4%)
總數	975 (100.0%)	1 125 (100.0%)	2 100 (100.0%)

http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=349&id=280&pid=10&ppid=

定時定量

早餐吃得好
午餐吃得飽
晚餐吃得少

五穀類

- 米粉
- 通粉
- 意大利粉
- 麥包
- 豬仔包
- 梳打餅
- 茶餅等

避免

- 有餡的麵包或餅乾
- 雞尾包
- 曲奇餅
- 威化餅等

蔬菜類

- 綠葉蔬菜
- 草菇
- 紅蘿蔔
- 青豆仁
- 西芹等

水果類

- 新鮮的水果

避免

- 罐頭水果
- 盒裝果汁

奶品

- 低脂 或脫脂的產品
- 含豐富鈣質的食物
 - 豆腐
 - 加鈣豆漿
 - 綠葉蔬菜等

肉類、魚、蛋及豆類

- 以低脂肪為佳
 - 瘦肉
 - 豬口
 - 去皮家禽
 - 魚等
- 雪藏和新鮮肉類的營養價值大致相同
- 乾豆類
 - 黃豆
 - 豆腐

避免

- 經油處理過的豆製品
 - 豆泡
 - 炸枝竹

大家試試寫一份健康的餐單給長者



醫院管理局營養資訊中心建議

示範餐譜				
	早餐	午餐	晚餐	茶點 (每天下午/睡前)
星期日	碎肉眉豆 紅米粥 腸粉	金針雲耳蒸雞(去皮) 時瓜/菜	老少平安(魚肉豆腐) 時瓜/菜 紅腰豆紅蘿蔔蓮藕豬湯	<p>奶一杯(肥胖者可用脫脂奶粉三至四湯匙開水一杯)</p> <p>過瘦者可加選以下的一類食物： 麵飽、餅乾、蕃薯、栗子、熟花生、果仁、乾果(西梅乾、提子乾、杏脯等)</p> <p>若牙齒應付不來這些小點，可改吃麥皮或粥</p>
星期一	青豆火腿通粉 軟豬仔包	蒸牛肉餅(免治牛肉、馬蹄粒、香蕈粒) 時瓜/菜	枝竹花生炆肉片 時瓜/菜 木瓜魚尾黑豆湯	
星期二	免治牛肉 鹹麥皮 小餐包	蝦米蒸水蛋 時瓜/菜	薯仔甘荀炆雞 時瓜/菜 生菜魚片豆腐湯	
星期三	蛋花碎肉粥 糯米卷	薑蔥蒸鮮魚腩 時瓜/菜	鹵水豆腐豬肉 時瓜/菜 眉豆、瘦肉、合掌瓜湯	
星期四	花生醬三文治 奶一杯	什錦炒雞丁(甘荀粒、青豆、磨菇片、雞肉粒) 時瓜/菜	蕃茄煮蛋 時瓜/菜 粟米豆腐羹	
星期五	生菜魚片 麥米粥 迷你饅頭	蒸釀豆腐(豆腐、免治肉、蝦米粒) 時瓜/菜	粉絲雲耳肉餅 時瓜/菜 雪耳雪梨無花果 瘦肉湯	
星期六	時菜肉絲 湯粉/麵	菠蘿青椒燴牛肉丸 時瓜/菜	時瓜炆魚鬆 時瓜/菜 紫菜肉末蛋花湯	

*午、晚餐可配水果一個

健康食物小推介

**我要食多啲
維他命！**

**食多啲
維他命**

**食多啲
維他命**

維他命

- 日常生活攝取出的營養素之一
- 一般均衡飲食已有足夠的維他命

購買維他命之前

- 應先問自己
 - 是真的需要更多維他命嗎？
 - 是心理上覺得需要嗎？

購買維他命之時

- 看清楚商品的維他命含量有多少
- 是否適合自己的年齡及身體狀況
- 每日建議劑量是多少

長期服用維他命
應先請教醫生

介紹三種健康食品 俾大家

五穀類：燕麥

生果：香蕉

蔬菜：西蘭花

五穀類：燕麥

含碳水化合物

豐富纖維素

少量蛋白質及鐵質

纖維有什麼好處

- 預防便秘
- 減慢吸收糖分，控制糖尿病
- 促進血中膽固醇排出體外，預防心臟病
- 控制體重
- 預防大腸癌

長者每天須要多少纖維？

16 - 20克

食物纖維含量例子

- 白飯200克(約一碗)：1克
- 糙米飯220克(約一碗)：2克
- **熟燕麥片220克(約一碗)：4克**
- 香蕉一隻115克：2克

- 燕麥不單祇可作早餐之用，
- 更可作午餐及餸菜用
- 如：
 - 蕃茄燕麥粥
 - 燕麥粟米肉粒飯
 - 燕麥雲吞

生果：香蕉

- 香蕉含多種天然糖份：蔗糖、果糖和葡萄糖
- 含纖維質
- 可提升人的能量
- 對多種慢性病都有裨益

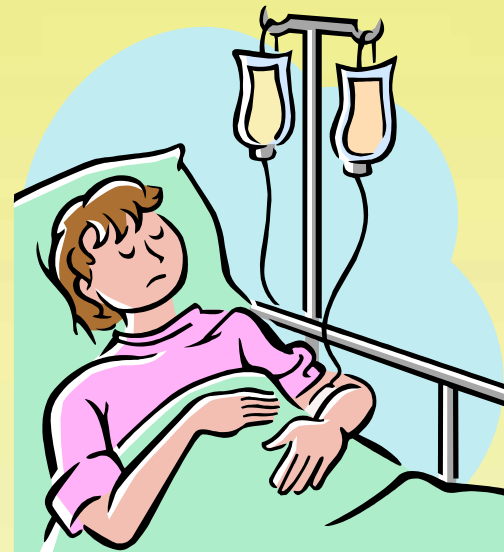


香蕉與抑鬱症

- 香蕉含胺基酸
- 可轉化成血清促進素，令人鬆馳情緒

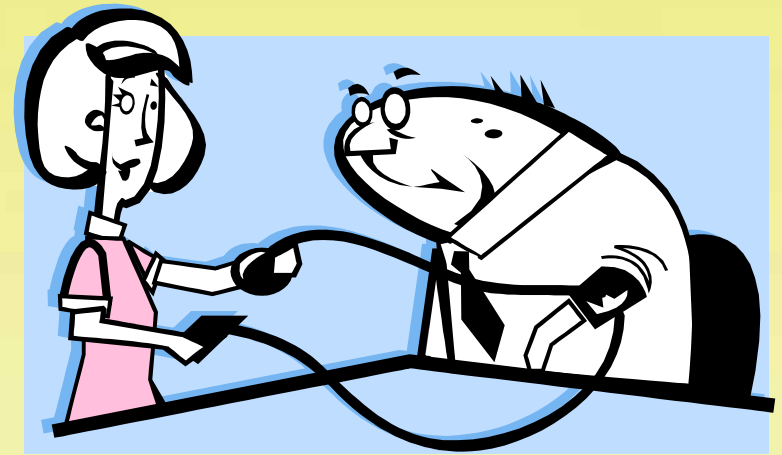
香蕉與貧血

- 香蕉鐵質含量高
- 能刺激血液的血色素



香蕉與血壓高

- 香蕉鉀含量高，但鹽份低
- 有降低血壓之用



香蕉與便秘

- 香蕉含豐富纖維素
- 幫助腸道蠕動減少便秘



香蕉與蘋果

- 香蕉比蘋果多四倍蛋白質
- 多二倍碳水化合物
- 多三倍磷
- 多五倍維生素A和鐵質

蔬菜：西蘭花

- 十字花科蔬菜
- 含豐富蛋白質、纖維素、礦物質維他命C胡蘿蔔素等
- 鈣含量尤為豐富

- 植物性蛋白質是椰菜花的二倍，其他菜花的三倍
- 一碗西蘭花的維他命**C**相當於一個橙
- 一碗西蘭花的**B**胡蘿蔔素是椰菜花的**30**倍，保護細胞受自由基的破壞

- 半碗西蘭花含纖維**3.8**克
- 半碗西蘭花含鈣**90**毫克
- 合巽基質有助分解體內致癌物質預防大腸癌
- 西蘭花不像椰菜花含高「嘌呤」，適宜痛風病人

西蘭花灼後仍然翠綠，口感不錯

食得

還要...

瞓得

休息及運動方面

問題：你每日平均□幾多個鐘頭呢？

問題: 你每日平均□幾多個鐘頭呢?

小時	男性 人數 (百分率)	女性 人數 (百分率)	合計 人數 (百分率)
少於 7小時	404 (41.5%)	408 (36.2%)	812 (38.7%)
7-8小時	511 (52.4%)	611 (54.3%)	1 123 (53.5%)
多過8小時	58 (6.0%)	103 (9.2%)	162 (7.7%)
資料不詳/遺失/偏 離值	1 (0.1%)	3 (0.3%)	4 (0.2%)
總數	975 (100.0%)	1 125 (100.0%)	2 100 (100.0%)

http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=359&id=280&pid=10&ppid=

你最常用的減壓方法是什麼呢? (只可選一個答案)

答覆	男性 人數 (百分率)	女性 人數 (百分率)	合計 人數 (百分率)
做運動	185 (19.5%)	118 (10.7%)	303 (14.8%)
聽音樂	103 (10.9%)	138 (12.5%)	241 (11.8%)
休息/睡眠	95 (10.0%)	132 (12.0%)	227 (11.1%)
同其他人傾偈	27 (2.9%)	81 (7.4%)	108 (5.3%)
閱讀	49 (5.2%)	51 (4.7%)	100 (4.9%)
購物	20 (2.1%)	77 (7.0%)	97 (4.7%)
消閒活動	215 (22.8%)	207 (18.8%)	423 (20.6%)
吃東西	5 (0.5%)	53 (4.8%)	57 (2.8%)
飲酒	31 (3.2%)	5 (0.4%)	35 (1.7%)
吸煙	10 (1.1%)	4 (0.3%)	14 (0.7%)
其他方法	68 (7.1%)	76 (6.9%)	144 (7.0%)
沒有方法	75 (7.9%)	78 (7.1%)	153 (7.5%)
沒有壓力	65 (6.8%)	81 (7.3%)	146 (7.1%)
總數	946 (100.0%)	1 101 (100.0%)	1 047 (100.0%)

睡眠的知識

影片播放



長者為何更要做運動

活動的重要性

長者退休後，每天有較多空閒時間，若悠手好閒，關在家中，對生理、心理、社交方面都構成很多不良影響。

運動的好處

- 改善健康
- 鍛煉腦筋
- 抒發感受
- 改善溝通能力
- 認識新事物
- 提高及維持自我照顧能力
- 增加自信心
- 減低焦慮及游走行為

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/activity_and_elder-c.htm

太極不倒翁???



影片播放



八段錦??

八段錦的好處

- 滋陰助陽、培元補氣
- 疏通經絡、活血生津
- 長期鍛練可使人強身健體
- 聰耳明目、延年益壽

- 活動全身關節肌肉
- 調節精神緊張
- 改善新陳代謝
- 增強心肺功能
- 促進血液循環

【家居養生運動 § 保健八段錦】

影片播放

八段錦示範

口訣

雙手托天理三焦

左右開弓似射鵰

調理脾胃須單舉

五勞七傷往後瞧

搖頭擺尾去心火

兩手攀足固腎腰

攢拳怒目增氣力

背後七顛百病消

參考資料

- 八段錦 <http://www.lifeipiukungfu.com/BaDuanJinchina.html>
- 政府統計署(2009)香港的殘疾人士及長期病患者
http://www.censtatd.gov.hk/products_and_services/products/publications/statistical_report/feature_articles/health/index_cd_B70902FC_dt_latest.jsp
- 陳紫敏 (撰文) (2009)燕麥新煮意, *健康動力*, 29, p.44
- 健康大作戰 (2008)何謂慢性病
<http://www.happy543.com.tw/health/disease1.html>
- 衛生防護中心(2008)生命統計數字 二零零一年至二零零八年主要死因的年齡標準化死亡率
http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=339&id=27&pid=10&ppid=

- 衛生防護中心(2008)生命統計數字 二零零一年至二零零八年主要死因的死亡人數
http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=380&id=27&pid=10&ppid=
- 衛生防護中心(2008)行為風險因素監測數字 睡眠時間
http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=359&id=280&pid=10&ppid=
- 衛生防護中心(2008)行為風險因素監測數字 食用水果
http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=349&id=280&pid=10&ppid=
- 衛生防護中心(2008)行為風險因素監測 數字減壓方法
http://www.chp.gov.hk/data.asp?lang=tc&cat=4&dns_sumID=268&id=280&pid=10&ppid=

- 衛生署學生健康服務(2009)飲食與營養(維他命)
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_vit.html
- 衛生署長者健康服務網站(2006)識飲識食識購物
www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/lifestyles/shoppingsmart-c.htm
- 醫院管理局健康資訊中心 (2009)院舍人士營養飲食指南
http://www.ha.org.hk/dic/rsen_01_01.html
- 羅曼詩(撰文) (2009)西蘭花 -蔬菜界的超級巨星, *健康動力*, 30,p.44

完