

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP005：非正規及家庭照顧者培訓工作坊(三)

優化長者友善社區 – 協助長者在社區安老

第一課

日期：2010年8月20日



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

工作坊主要內容

1. 如何打造理想長者家居及講解家居常見的陷阱
2. 介紹社會及健康醫療服務
3. 介紹嶄新的生活資訊，協助長者留在社區生活
4. 引發長者投入社會，積極參與社會事務及活動
5. 如何建構及發展長者友善社區，為人口老化作好預備

內容大要 (第一課)

1. 如何打造理想長者家居
2. 講解家居常見的陷阱

人口老化

- 根據統計處資料，長者人口以平均每年5.1%速度增長
- 2008年底香港60歲以上人口達1,208,900人，佔總人口比例17.1%（約六分之一）
- 預計到2036年60歲以上人口達2,740,600人，將佔總人口31.98%（約三分之一）
- 全球人口老化：「老人潮」不僅是香港獨有現象，亞洲歐美國家亦然
- 戰後出生的「嬰兒潮」人口，大部份已屆退休或將屆退休之齡，「老人潮」是全球大部分國家會面對的課題



老年撫養率

- 老年撫養率 ↑
- 出生率不斷 ↓
- 2005年老年撫養率為：168

(即每1000名勞動人口，需要撫養168名65歲以上的長者)

- 2023年老年撫養率為： 282
- 2033年老年撫養率為： 428

預期壽命

- 據世界衛生組織2007年資料顯示，香港人均壽命高居全球第二
- 2007年：
 - 男性的預期壽命：79歲
 - 女性的預期壽命：85歲
- 2033年：
 - 男性的預期壽命：82.5歲
 - 女性的預期壽命：88歲

長者的生活狀況

住屋狀況

- 獨居長者的人口日漸提升
(2000年的98,600人升至2004年的105,400人)
- 與家人同住的長者 56.8%
- 獨居長者 11.3%
- 與配偶同住 18.4%

資料來源：政府統計處 (2005)

長者的生活狀況

長者的就業及入息狀況

- 就業：佔13.4%

入息狀況

- 2001年，入息中位數是\$2,600 (個人入息\$10,000)
- 2007年，領取綜合社會保障援助 (>18萬名長者) (17%)
- 2007年，領取高齡津貼 (>46萬5千名長者) (54%)

政府統計處(2005)

長者健康狀況

慢性長期病

- 70%患上一種或以上的長期疾病
- 高血壓、關節病、糖尿病
- 現時，每10名65歲的長者中便有1名老年痴呆症的患者
- 2020年，痴呆症的人口達至11萬

政府統計處(2005)

長者的健康狀況

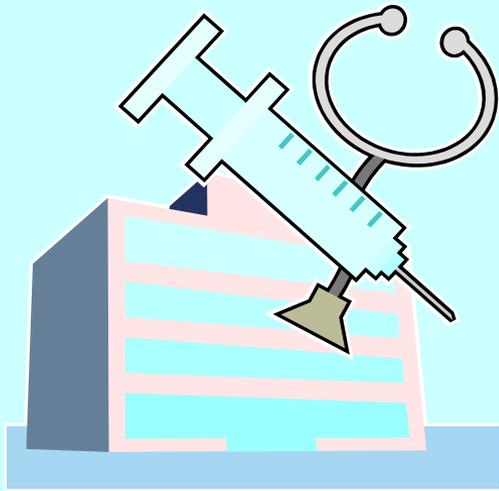
2005年10月進行的統計調查結果：

- 71.6%患有長期疾病
- 28.3% (1種) ; 21% (2種) ; 11.6% (3種) ; 10.8% (4種)
- 55.6% (高血壓) 34.9% (關節炎)
- 22.1% (糖尿病) 21.8% (眼疾)
- 17.1% (膽固醇高) 14.8% (心臟病)

政府統計處(2005)

人口老化的影響

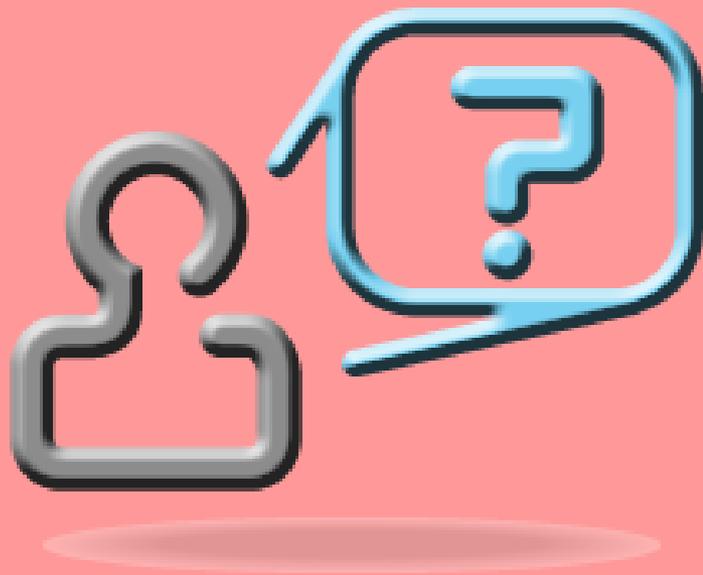
- 增加醫療負擔



人口老化的影響

- 長期護理照顧
- 社會保障需要

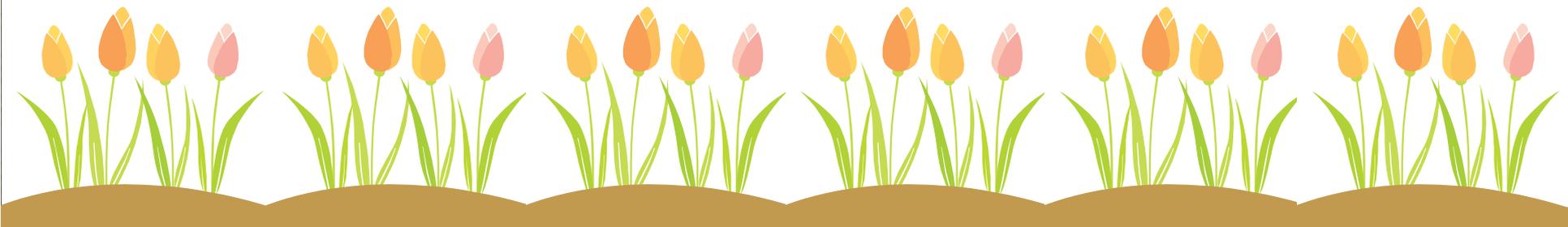
我們學到甚麼？





家居安全篇

活動一



家居常見意外大搜查

找出以下家居環境的陷阱及改善措施

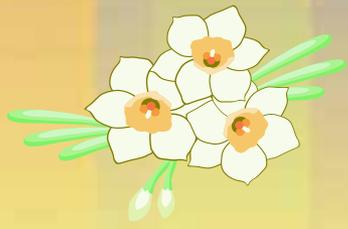
- 客廳
- 睡房
- 廚房
- 浴室
- 電器
- 食物處理及貯存 / 藥物

隨着年齡的增長，生理機能逐漸退化，老人家一不小心，便很容易發生意外，所以要特別提高警覺，慎防意外的發生。

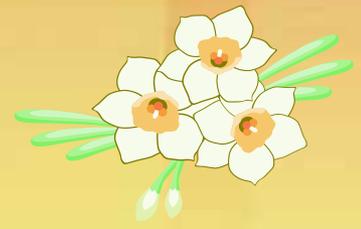


客廳



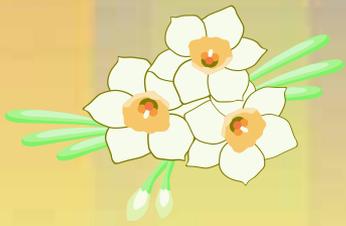


客廳

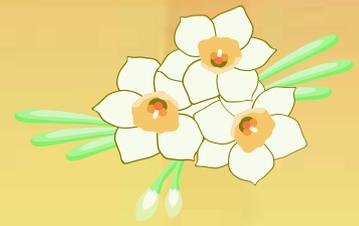


門檻過高，出入
不便，潛伏蹣跌的
危險

出入注意門檻高度



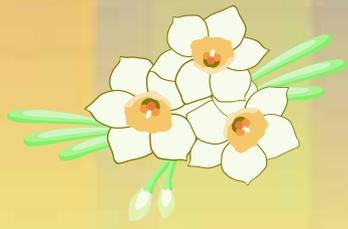
客廳



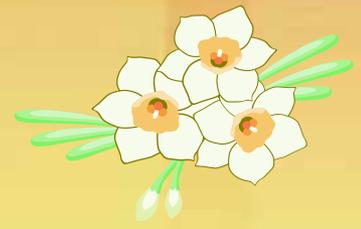
地面不平，容易跌倒

家中走動，穿著防滑鞋子



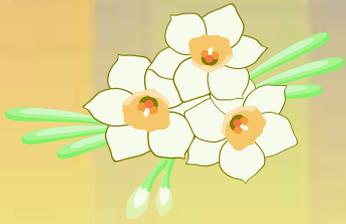


客廳

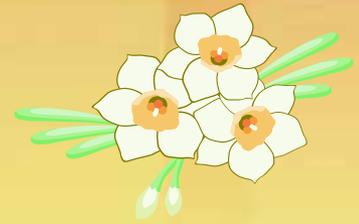


多重門鎖和門門，
開門困難，出入易
生意外

不宜多重門鎖及加
設門門

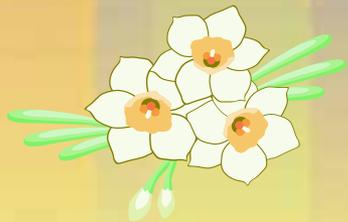


客廳

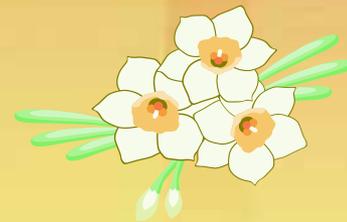


室內四處堆放雜物，容易絆倒

客廳不胡亂擺放雜物，定時清理



客廳

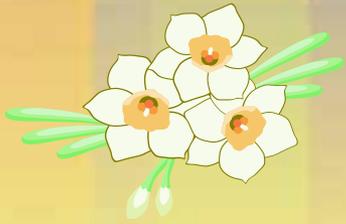


座椅高度不適當，
沒有背靠

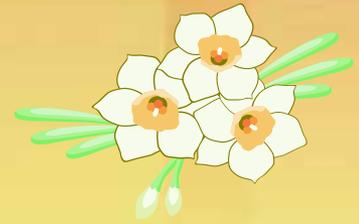


選用有背靠，高度
適中座椅



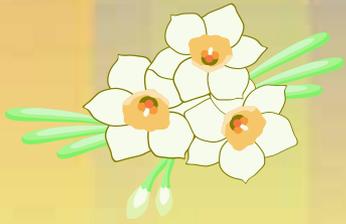


客廳

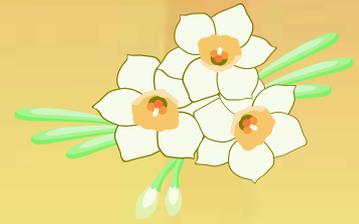


櫃台上堆放雜物或
用品

櫃台上不胡亂擺放
雜物，定時清理

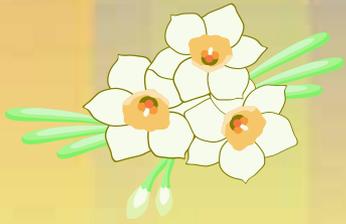


客廳

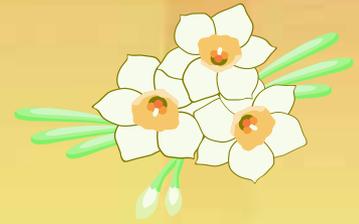


- 客廳地上不可隨地放置雜物, 以免絆倒



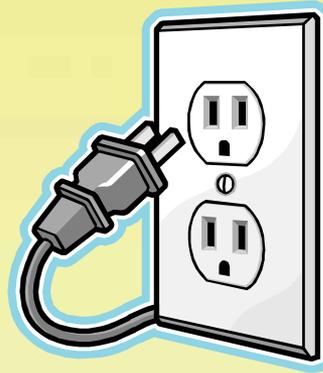


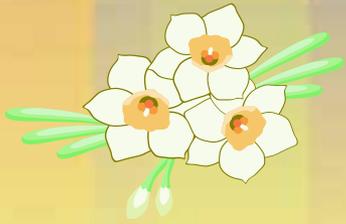
客廳



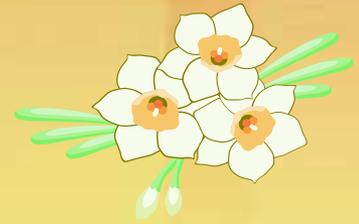
電線和插頭纏放地上，容易蹣跌

電線和插頭妥善裝置



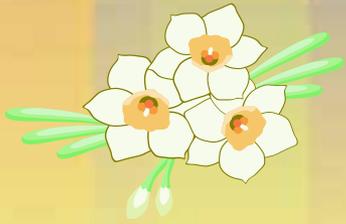


客廳

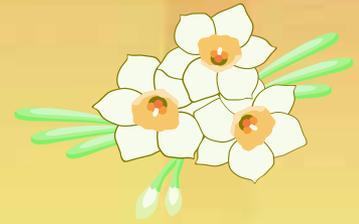


照明開關高度不
當

照明開關掣的高度
要適中



客廳

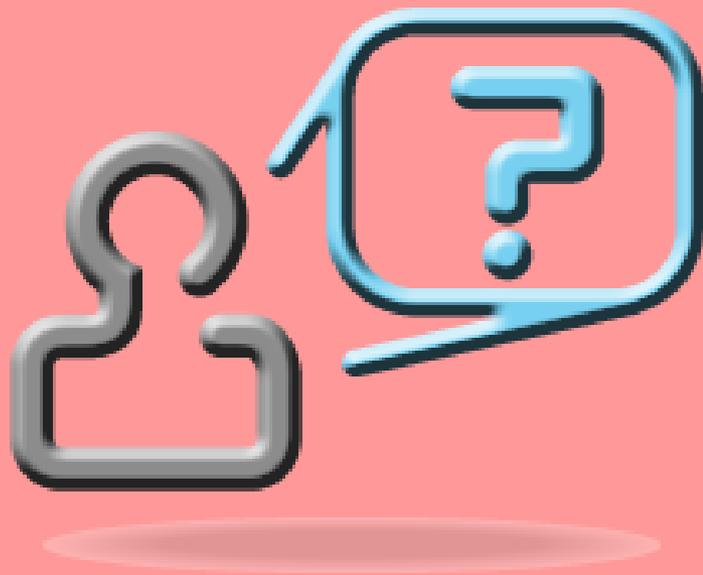


冷氣機開關太高

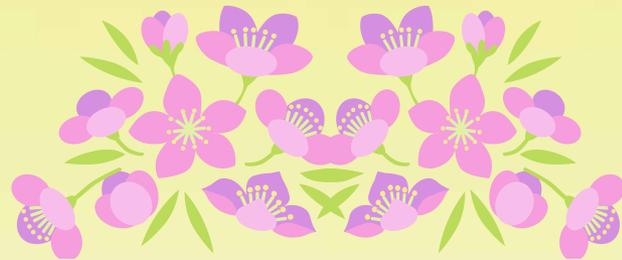
冷氣機開關採用遙
控裝置

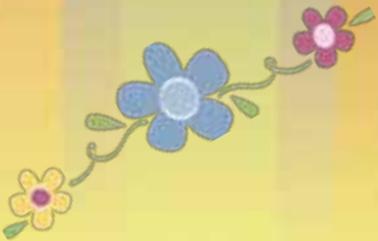


我們學到甚麼？

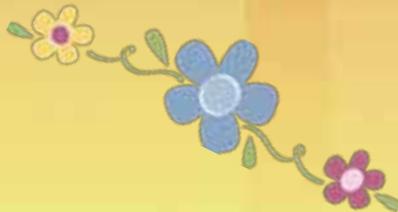


睡房





睡房



房門後面擺放雜物
出入不方便易被房
門撞傷

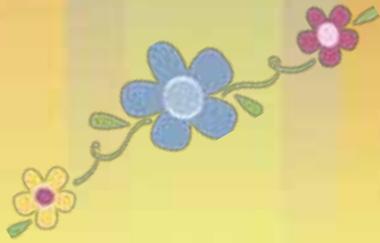
房門後面不堆放雜
物

睡房

床面太高或太矮上
落床不方便容易絆
倒

床面高度位置適合
自己

睡房



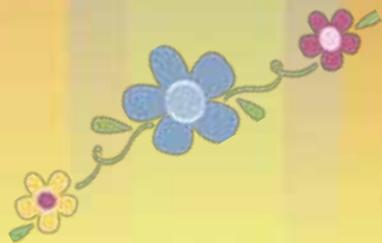
床上不應擺放雜物

床上擺放雜物轉身
不便

睡房

- 房間衣櫃頂不應放置雜物

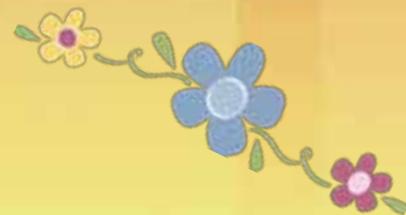
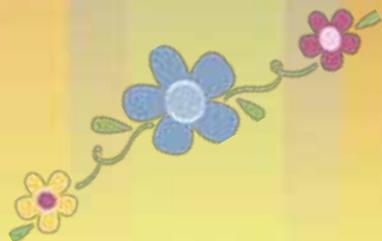
睡房



床下擺放毛巾或地毯

床下不適宜擺放毛巾或地毯

睡房



床頭沒有照明開關
掣

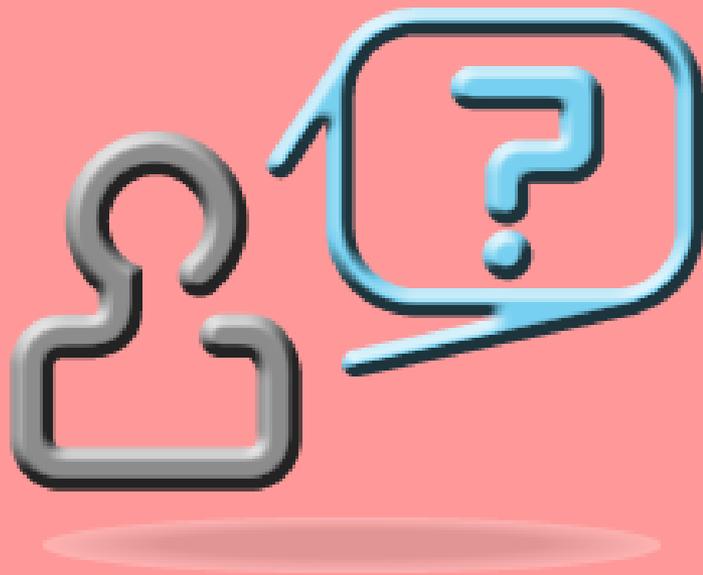
床頭設照明開關

睡房

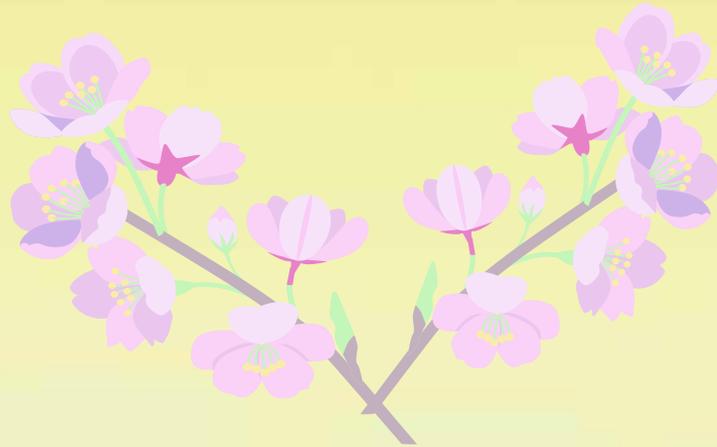
照明不足

床邊安裝夜明燈，
方便夜間出入

我們學到甚麼？



廚房





廚房



地面濕滑容易跌倒

保持廚房地面乾爽



廚房



光線不足切食物最
危險

煮食時保持光線充
足



廚房



雜物堆積易絆倒，
易引起火災

定時清理廚房雜物



廚房



注意爐火風吹火
動，容易失火

爐具勿擺在當風之
處



廚房



爐頭過高或過矮煮
食，動作不便

爐頭灶頭高度必須
適合自己



廚房



胡亂放置易燃氣體
罐，容易引起火警

石油氣罐遠離火種



廚房



利刀隨處擺放，一
不小心容易招致受
傷

要有固定位置擺放
利刀



廚房



電線插頭太多易短路，引致火警

電線插頭不要過多



廚房



隨便打開熱的煲蓋

拿取燙熱的碗碟或
器皿時應用隔熱手
套或毛巾

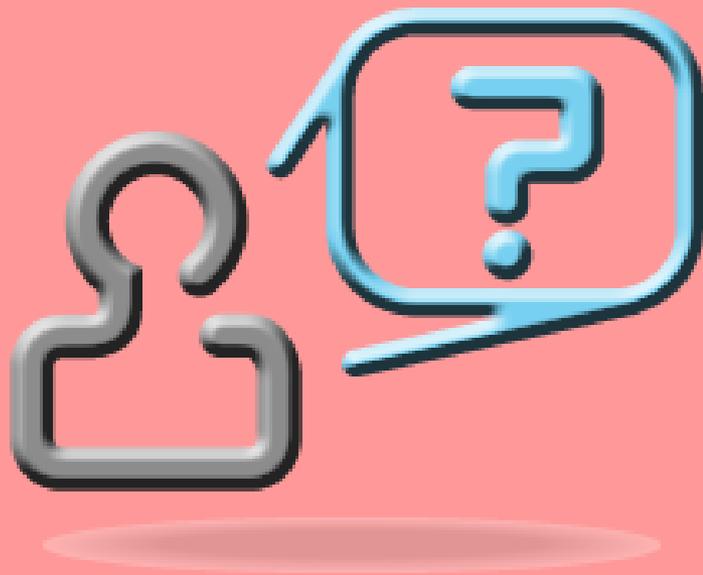


廚房



如要從廚櫃高處取物件, 應用安全的梯

我們學到甚麼？



浴室





浴室



地面濕滑容易跌倒

地面用防滑磚或加
防滑膠墊



浴室



地上擺滿雜物出入
容易絆倒

廁所門口不可堆放
雜物



浴室



浴室照明不足，出入危險

廁所附近加裝照明燈



浴室



洗手盤下擺滿雜物，無法走近瓷盤
洗手

洗手盤下不擺雜物



浴室

洗手盤過高或過低，容易弄傷腰骨

洗手盤高度適中，最好加設扶手



浴室



清潔用品擺放位置
不當，容易扭傷腰
骨

放清潔用品的櫃枱
高度適中



浴室



浴缸太高, 攀高攀低, 引起蹣跌意外

企缸高度適中內放沖涼板



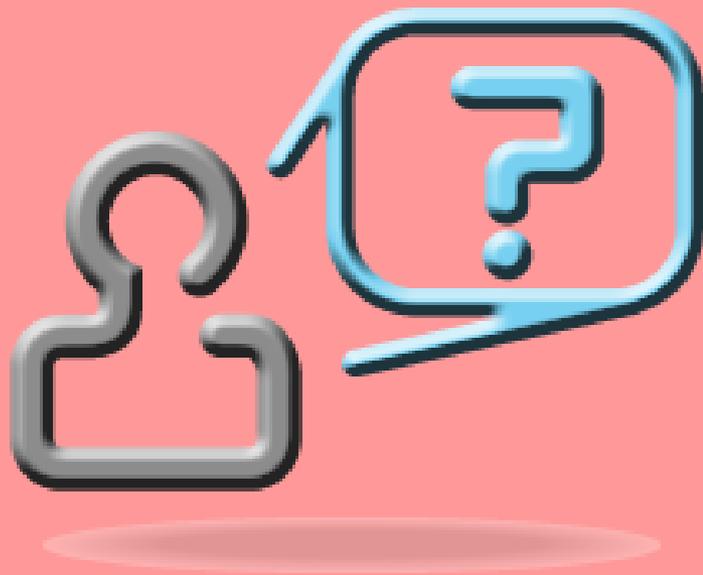
浴室



企缸牆身缺
乏扶手，容
易跌倒

企缸牆身加設
扶手，方便出
入

我們學到甚麼？





電器—雪櫃



雪櫃應遠離火源
並保持適當的距
離



電器—雪櫃



將食物先待至涼後
才放入雪櫃



電器—雪櫃



- 保持雪櫃冷凍格溫度於攝氏3至4度或以下
- 而冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下

電器—雪櫃



雪櫃內要保留適當空間讓空氣流通

電器—燈泡



更換燈泡前要先將燈掣關掉

電器—燈泡



燈泡的瓦特要與燈座配合，以免因過熱
而發生火警

電器—燈泡



不要把燈飾放近窗簾或衣服等易燃物



插蘇 / 電線



要使用合規格的電器及電插蘇



插蘇 / 電線



要先關掉電掣才拔出電源插頭



插蘇 / 電線



用電量較大的電器如冷氣機、雪櫃要直接接駁一個電源



插蘇 / 電線



不要將多個插頭插在
同一個插蘇上以免漏
電失火



電器



不要觸摸燙手的電器，如熨斗、電熱水煲和電暖爐等



電器



不要在暖爐上烘
衣服，以免引起火警



電器



外出前要關掉一切
煮食爐、熱水爐、
暖爐、電燈等電器

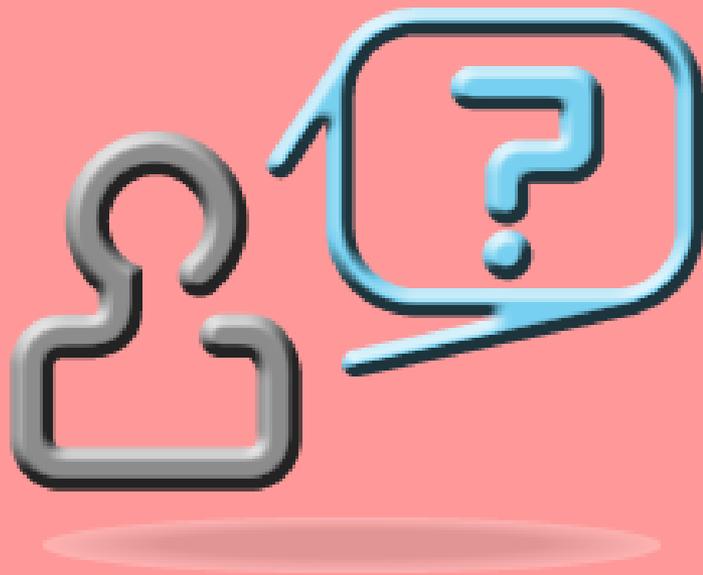


電 器



要定期找技術人員檢查及維修電器

我們學到甚麼？





食物

預備及處理食物：

保持清潔

處理食物前應洗淨雙手。

- 在每次使用用具和工作枱後，用熱水及清潔劑清洗。
- 使用乾淨的布或刷子以熱水和清潔劑清流，以清除食物殘渣和油脂。
- 以清潔的乾布抹乾砧板、碟子或用具





食 物



保持環境衛生

- 保持廚房清潔。
- 蓋好食物或把食物放在蓋密的容器內。
- 蓋好垃圾桶，並定時清倒垃圾。



食物



生熟分開 (分開生熟食)

- 避免生的食物與即食或經煮熟的食物接觸。
- 把即食或經煮熟的食物放在上格，生的肉類、家禽及海產放在下格，以免生的食物的汁液滴在即食或經煮熟的食物上。
- 用不同的用具，分開處理生的食物和經煮熟或即食食物（如白切雞或水果）。
- 用不同的用具試味和攪拌或混合食物



食物



煮熟食物

- 冷藏食物先解凍
- 應徹底煮熟或翻熱食物至滾燙



食物



貯存食物：

安全溫度（把食物存放於安全溫度）

- 確保雪櫃的冷凍格的溫度保持在攝氏4度或以下，而冷藏格的溫度保持在攝氏零下18度或以下。



食物



處理剩餘食物時：

- 食物煮熟後應立即進食，切勿讓煮熟的食物置於室溫超過兩小時。剩餘的食物冷卻後應盡快放進雪櫃。
- 煮熟的食物如非立即進食，在上桌前應熱存於攝氏60度或以上。
- 不應把剩餘的食物保存在雪櫃超過三天，且不應翻熱超過一次。
- 應徹底翻熱剩餘的食物至滾燙。



食物



注意食物包裝是否完整及其有效日期



食物



要購買經過安全處理的食物



食物



有異樣或異味的食物要棄掉



食物



易壞的食物要冷藏



食物



要徹底煮熟食物，剩餘的食物要
徹底翻熱



食物



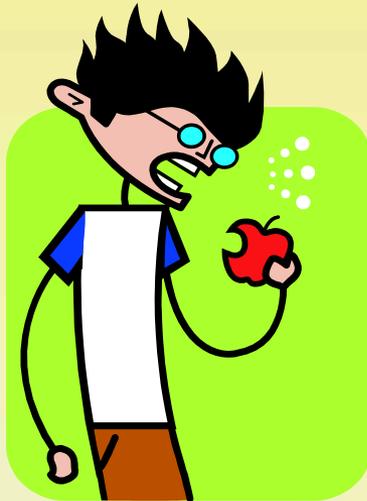
食物宜切成小塊



食物



仔細咀嚼後才吞下食物





食物



專心進食，不可邊吃邊說話





食物



留意長者的假牙是否配戴恰當



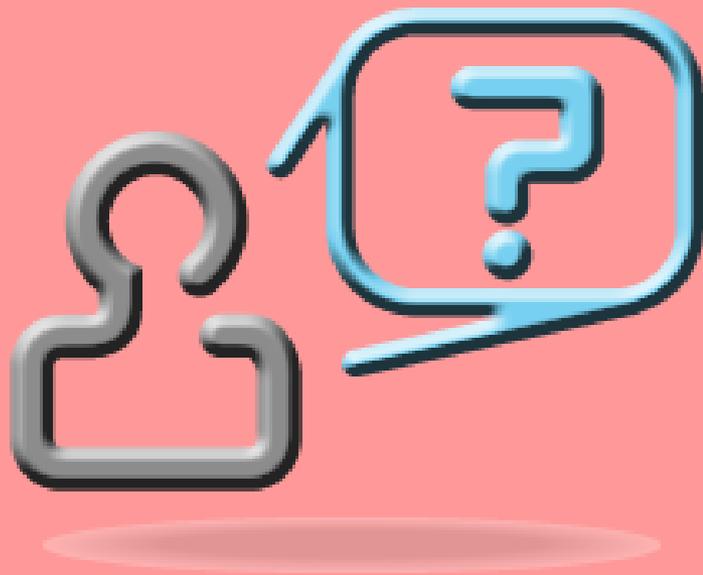


食物



避免吃圓形、滑溜或者帶黏性的食物

我們學到甚麼？





藥物



要清楚藥物使用方法，劑量、服藥時間、功效、有效期、禁忌與副作用等



藥物



避免服用無醫生處方而出售的藥物



藥物



不可自行加減服藥的次數或藥物的份量





藥物



藥物要存放在陰涼、乾爽及沒有被陽光
直接照射的地方



藥物



除有特別註明藥物通常不需冷藏



藥物



不要使用已過期、變形、變色或變味的
藥物

意外處理



意外處理--燒傷 / 燙傷

保 持 鎮 定

用冷水浸或清洗受傷
部位最少十分鐘，以
助降溫及減輕痛楚



意外處理--燒傷 / 燙傷

由於受傷部位或會腫脹，應即除去束縛性物件，如手錶、手鐲、指環、緊窄的衣物如腰帶、靴或鞋等。



意外處理--燒傷 / 燙傷

如衣服與傷口黏在一起，便不要勉強除去黏在一起的衣服，以免撕破皮膚，增加受感染的危險。



意外處理--燒傷 / 燙傷

如有水泡，不要弄破，否則容易
引致細菌感染。



意外處理--燒傷 / 燙傷

傷口上切勿塗上藥油、牙膏、豉油、燙火膏、肥皂、食油等物質，以免令傷口惡化。



意外處理--燒傷 / 燙傷

如要保護傷口，可用消毒或清潔而不帶絨毛的敷料遮蓋，緊急時可用保鮮紙代替。



意外處理--燒傷 / 燙傷

勿用黏性敷料如棉花或膠布等直接包裹傷口，以免敷料與傷口黏在一起。



意外處理--火警

在安全情況下立即
離開火場，
並要關上所有門



意外處理--火警

用濕毛巾蓋鼻，
避免吸入濃煙



意外處理--火警

要用樓梯離開，
切勿乘搭電梯



意外處理--火警

離開時不要費時取回貴重物品



意外處理--火警

到達安全地方後致
電求救



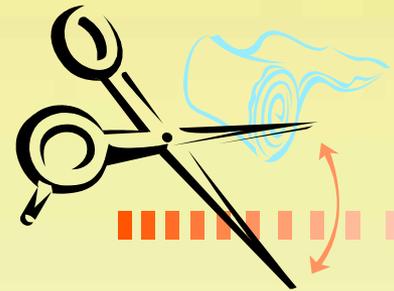
意外處理--火警

若無法離開單位
時，要使用膠紙
密封門周圍的罅
隙，並把濕毛巾
放在門底



意外處理

家中要有急救箱



意外處理

將緊急電話號碼簿放在電話附近



警局：27654321
管理處：29876543



意外處理

發生較嚴重意外時要盡快報警、求醫



意外處理

- 致電求助時要簡單說明，例如受傷原因及傷勢，事發地址，聯絡電話等



我們學到甚麼？

