

# 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

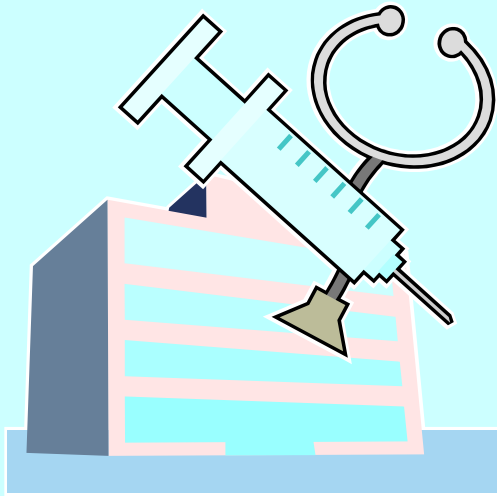
2005年10月進行的統計調查結果：

- 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

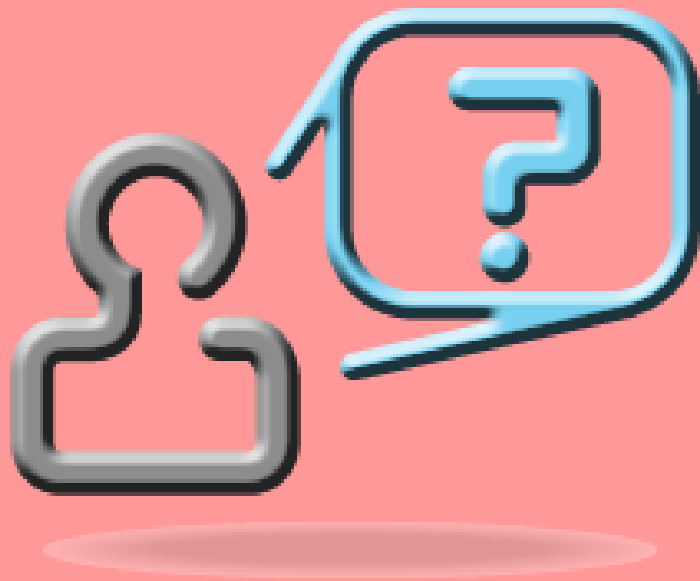
- 增加醫療負擔



# 人口老化的影響

- 長期護理照顧
- 社會保障需要

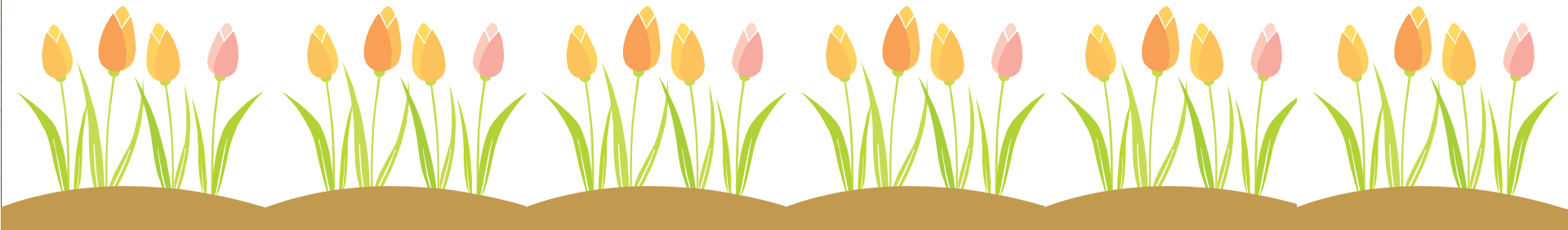
# 我們學到甚麼？





# 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

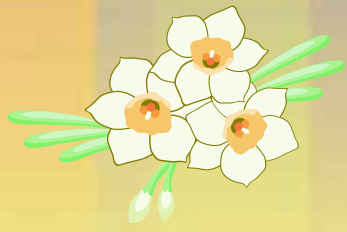


隨着年齡的增長，生理機能逐漸退化，老人家一不小心，便很容易發生意外，所以要特別提高警覺，慎防意外的發生。

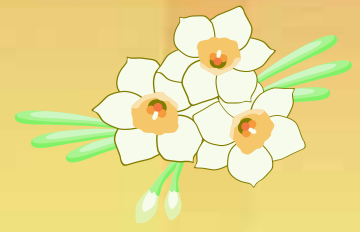


# 客廳



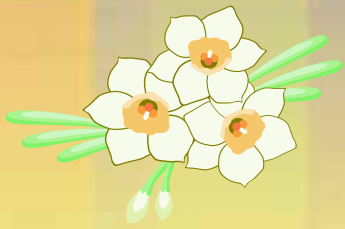


# 客廳

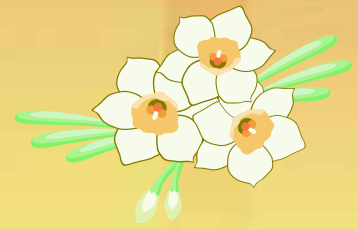


門檻過高，出入  
不便，潛伏蹣跌的  
危險

出入注意門檻高度



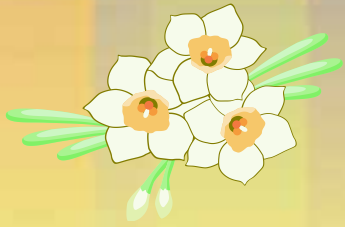
# 客廳



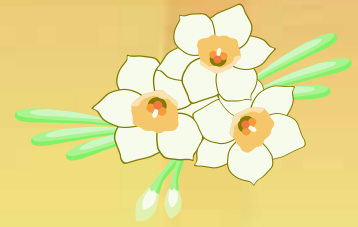
地面不平，容易跌倒

家中走動，穿著防滑鞋子



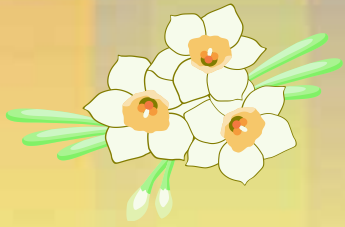


# 客廳

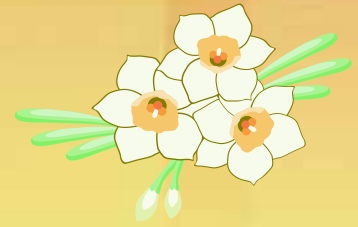


多重門鎖和門門，  
開門困難，出入易  
生意外

不宜多重門鎖及加  
設門門

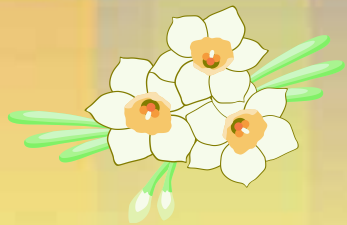


# 客廳

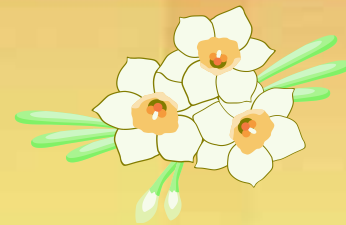


室內四處堆放雜物，容易絆倒

客廳不胡亂擺放雜物，定時清理



# 客廳

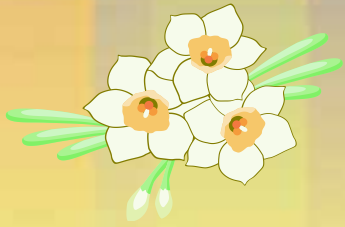


座椅高度不適當，  
沒有背靠

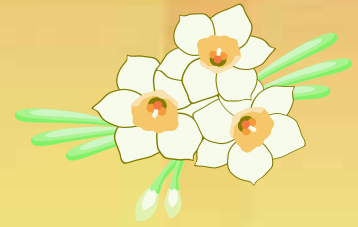


選用有背靠，高度  
適中座椅





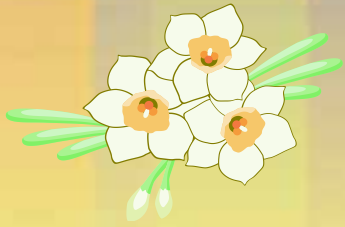
# 客廳



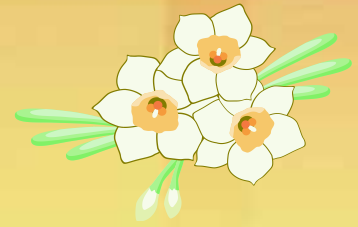
櫃台上堆放雜物或  
用品

櫃台上不胡亂擺放  
雜物，定時清理



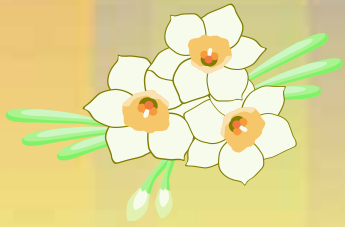


# 客廳

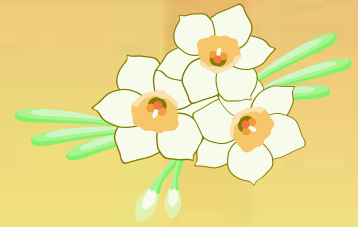


- 客廳地上不可隨地放置雜物, 以免絆倒



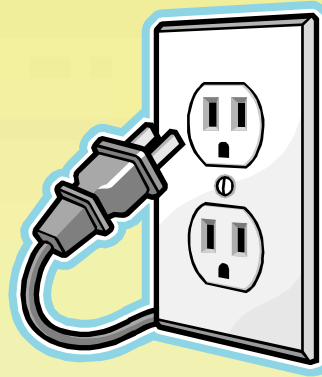


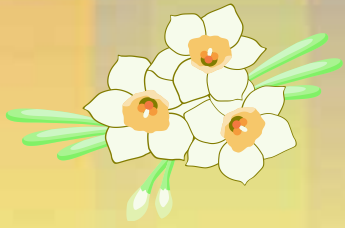
# 客廳



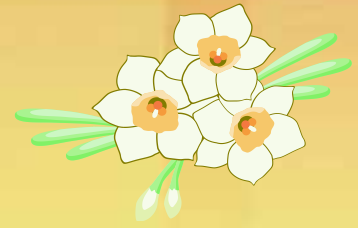
電線和插頭纏放地上，容易蹣跌

電線和插頭妥善裝置



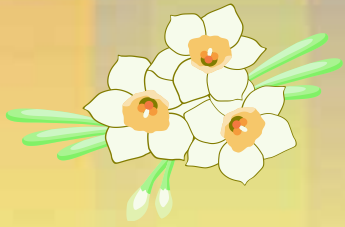


# 客廳

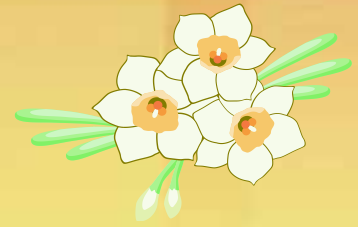


照明開關高度不  
當

照明開關掣的高度  
要適中



# 客廳

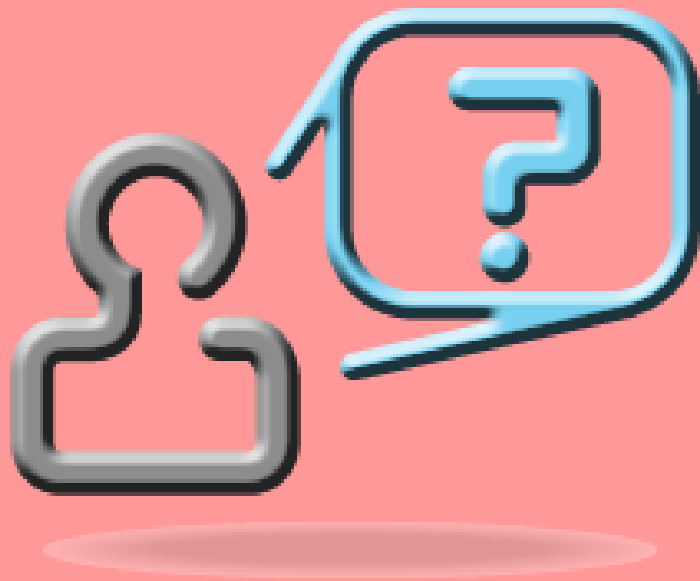


冷氣機開關太高

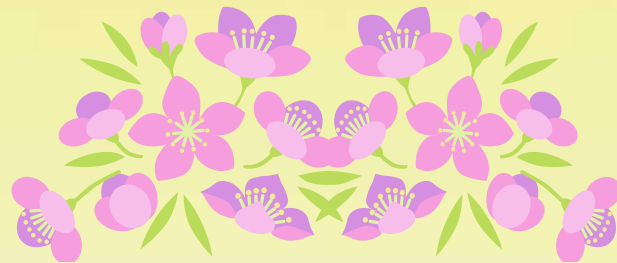
冷氣機開關採用遙  
控裝置



# 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

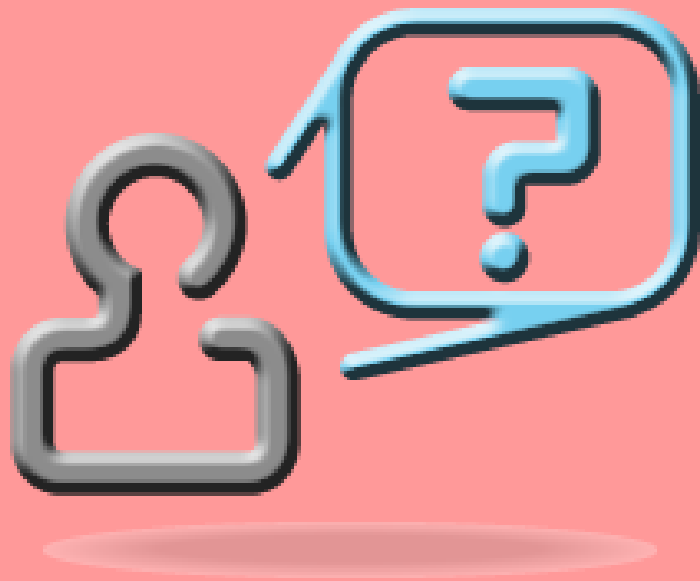
床頭設照明開關

# 睡房

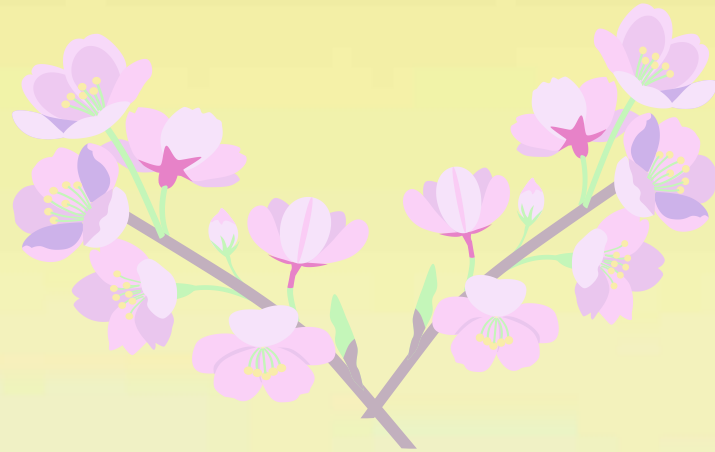
照明不足

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



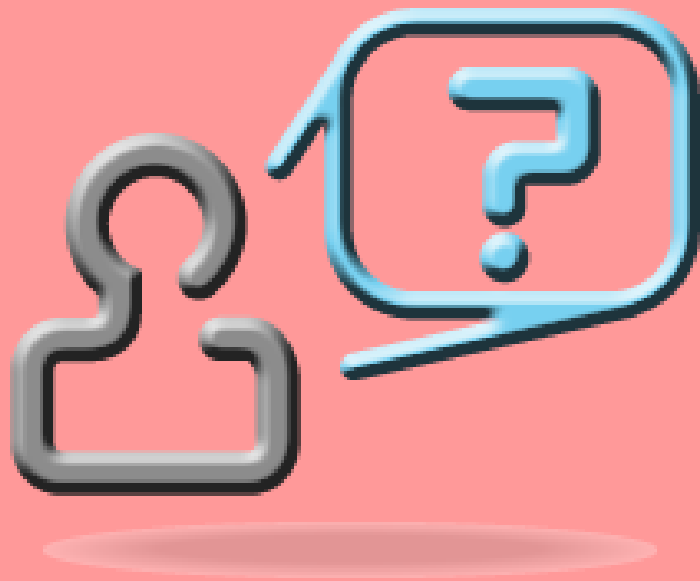


# 廚房



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



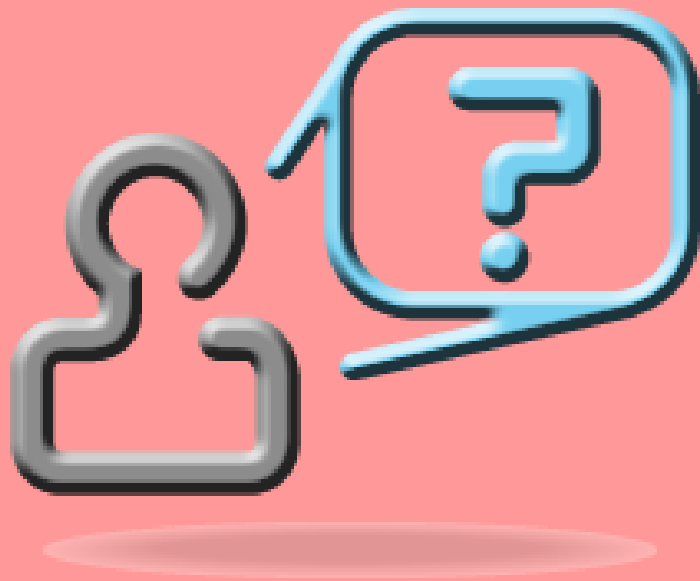
# 浴室



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

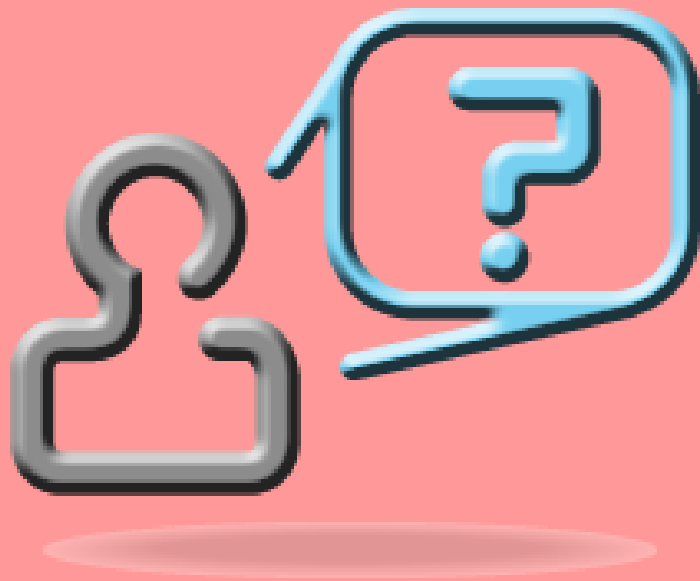


# 電器



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 (分開生熟食物)

- 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

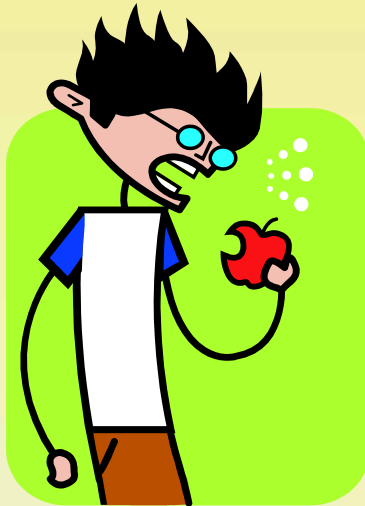




# 食物



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



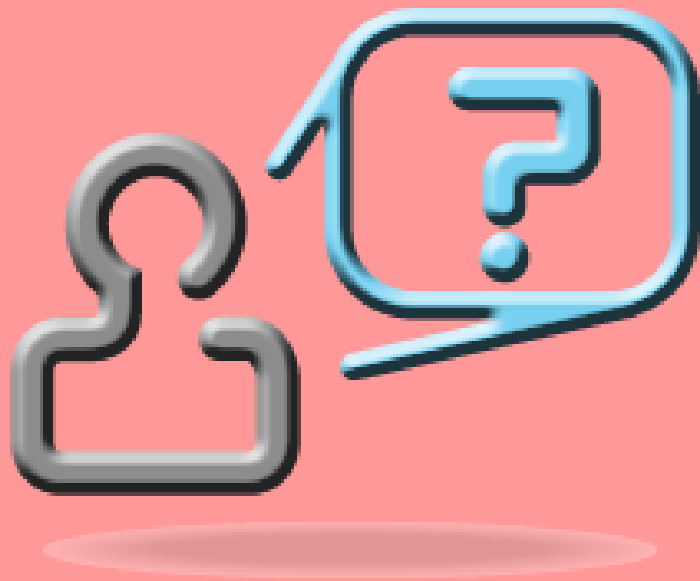


# 食物



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

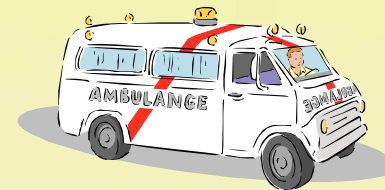
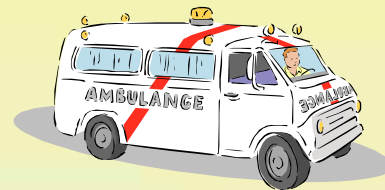
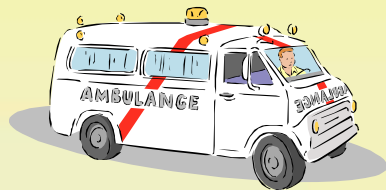
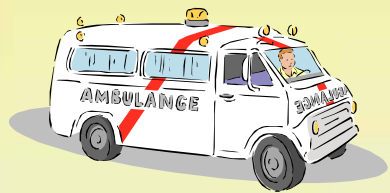


# 藥物



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





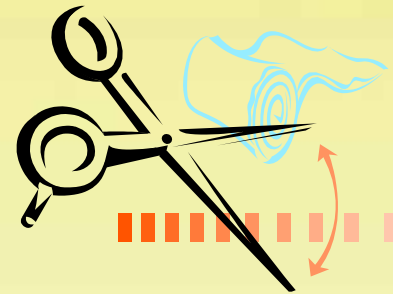
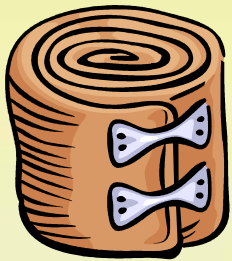
# 意外處理--火警

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？

