

西

長報



37期

2012年08月號

基督教香港信義會屯門長者綜合服務暨恩頤居

編者推介主題

抗生素能治療細菌感染，卻又有機會殺死我們體內的正常細菌，增加感染抗藥性細菌的風險；如何可以減少抗藥性細菌的產生和感染？請留意本期「健康資訊 --- 善用抗生素(二)」即可知曉！



聯絡地址

屯門山景邨

景樂樓8-10號地下

聯絡電話

2467-1812

傳真

2462-3881

電郵

tmde@elchk.org.hk

網址

<http://www.elchk.org.hk/service/>

編輯

張穎茵、余凱琪

督印

狄文少玲、鄧詩慧

印刷數量

1000 份 (月刊)

內容簡介

頁數

健康資訊 ~ 善用抗生素(二)	2-3
健康資訊 ~ 類風濕關節炎	4-5
服務介紹 ~ 基督教香港信義會屯門西長者日間護理中心	6
活動預告及花絮 (部份活動只供個別單位會員參與)	7-12
查詢聯絡資料	13

善用抗生素(二)

<慎防細菌抗藥性 正確使用抗生素>

甚麼是抗生素？

抗生素是治療細菌感染的有效藥物。不同種類的抗生素，只適用於個別種類的細菌感染。

抗藥性細菌



當使用抗生素作治療某種細菌感染時，它可能同時殺死身體內的正常細菌，導致增加抗藥性細菌感染的風險。因此，我們在服用抗生素前必須先諮詢醫生，且在服用期間加強個人衛生，以防出現細菌抗藥性。

注意

抗藥性細菌感染難於醫治，並會於社區傳播，對公眾健康構成嚴重威脅！

要減少抗藥性細菌的產生和感染，服用抗生素時，
必須嚴格遵從以下各點：

1. 服用前：

- ◆ 必須先諮詢醫生，讓醫生對症下藥。



2. 服用期間：

- ◆ 遵從醫生或藥劑師指示，定時及定量服用抗生素。如服用抗生素後感到不適，應立即諮詢醫生。此外，服用期間，必須注意個人衛生，包括：

- 1) 時刻保持手部衛生
- 2) 食水和食物必須徹底煮沸及煮熟
- 3) 消毒及覆蓋傷口
- 4) 當出現呼吸道感染徵狀時，請戴上口罩
- 5) 有傳染病徵狀的幼童，應盡可能減少接觸其他兒童
- 6) 切勿將抗生素給予他人服用或留待日後使用



資料來源：衛生防護中心網站www.chp.gov.hk

衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111

類風濕關節炎

類風濕性關節炎是一種自身免疫系統疾病，因患者的免疫系統錯誤地攻擊關節滑膜，引致發炎，炎症導致白血球素(Cytokine)入侵關節，對骨、軟骨、腱以及韌帶等造成進一步損害，引致疼痛腫脹，甚至破壞其活動功能及引致變形。風濕性關節炎不是遺傳病，任何人士也有機會患上此病，發病年齡一般在30至50歲之間。



徵狀

類風濕性關節炎最初會影響較小的關節，引起痛楚、發熱及腫脹。但個別病人的徵狀都可以不同，有些只維持數月或一年，然後便消失，也沒對身體造成損傷；有些病人的徵狀反覆出現；但也有些病人長期處於活躍期，導致嚴重損傷而最終引致傷殘。





治療

治療類風濕性關節炎是一個漫長的過程，病人應定期覆診，讓醫生可以跟進關節及身體的情況，減少因病情惡化而發展至無可逆轉的境地。病人自己亦應多了解疾病及護理方法，除了處方藥物外，亦應依照物理 / 職業治療師的建議，注意自我照顧，對紓緩病情會有很大的幫助。

護理要訣

1. 保持運動及鍛練：適量的運動可以幫助強化肌肉，紓緩關節壓力。
2. 保持充足休息：充足的休息可以幫助減少炎症活躍及疲勞，尤其是病情活躍時，應更多休息。
3. 注意關節保護：病人必須小心保護關節，避免關節進一步發炎及受損。例如使用較大和有利的關節、避免關節長時間保持同一動作、避免做一些會加速關節變形的動作、如需要時，可考慮使用一些輔助工具等。
4. 使用冷暖療法：常用包括熱墊、凍敷，有效鬆弛肌肉，減輕關節痛楚，但必須依照治療師的指導進行。



資料來源：醫院管理局智友站網頁 <http://www21.ha.org.hk/smartpatient/>

屯門西長者日間護理中心

點只日託咁簡單

服務目標

中心本著「社區照顧」的服務精神，為有需要護理服務之長者，提供一個安全舒適的環境，並給予專業日間照顧服務，藉以舒緩家庭護老者之壓力。

服務內容

中心提供各種社交和康樂興趣活動，促進長者身心健康。同時設有各項治療計劃以減低患「老年痴呆症」患者的退化過程，使他們保持與社區聯繫，能繼續過著融和的社群生活。

中心有專車接送、營養膳食、醫療服務、覆診護送、康復治療、導向及思考訓練、社交康樂活動等等，使長者及其家人得至全面關顧。

收費及質素

~可選擇每月，每日或半日服務（基本服務收費參考：
\$300 / 每天，\$4500-\$5200 / 每月- 包括中心車接送）

~有過百人的工作隊伍支援，包括：資深註冊社工、註冊護士、到診醫生、中醫師、物理治療師、言語治療師、足部治療師、牙醫、保健員、護理員、司機、廚師。

申請方法

可親臨本中心 或致電 2467 1812 (陳姑娘) 查詢
地址：屯門山景邨景樂樓8-10 號地下

填妥申請表格交回本中心或 傳真：2462 3881 或
電郵：tmde@elchk.org.hk

鳴謝

華人永遠墳場管理委員會 捐款

屯門西長者日間護理中心『邁向現代化、長者舒適窩』計劃



屯門西長者日間護理中心活動

- 外出活動 - 每週一次外出園圃耕種-長者農夫
- 健康講座 - 衛生署健康講座~如何處理長期患病的壓力
- 專題小組 - 齊來認識2012倫敦奧運會
- 美食學問 - 夏日小涼吃之一涼粉
- 宗教教育 - 29/09/2012 上午10:30-11:30
每月一次~聖經故事
- 導向活動 - 多元化小組活動
透過共同學習、溫故知新、手工制作、
文化藝廊、心得交流的活動形式，鼓勵長者
發揮內在潛力和所長。

活動花絮



大家合作玩彩虹波!



齊來一起做毛巾操



夏日美食切涼粉...❤️



涼風送爽--做把大葵扇

信義健頤會活動

新會員招募-入會資格：

1. 年滿50歲(出生年份1962年)或以上之香港居民
2. 年費25元(入會日至翌年3月31日止)

歡迎加入
成為會員

* 健康講座 一糖尿病者的健康飲食

日期	2012年9月27日(星期四)
時間	上午9:15至10:15
地點	信義健頤會 (山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員
收費	全免
內容	衛生署護士舉出控制血糖的基本飲食原則，分析那些食物容易影響血糖的水平、討論如何設計一份糖尿病患者的餐單
聯絡人	聯絡所屬單位職員

* 中秋團圓愛心探訪

日期	2012年9月27日(星期四)
時間	上午9:00-下午16:00
地點	信義健頤會 (山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員
收費	全免
內容	由區內義工上門探訪獨居/雙老長者，送禮物關懷。
聯絡人	聯絡所屬單位職員

* 十全十美生日會

日期	2012年10月18日(星期四)
時間	下午14:30-15:30
地點	信義健頤會 (山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員及義工
收費	\$61
內容	在酒樓與長者一同遊戲、抽獎、分享茶點，促進彼此間的關係。
聯絡人	聯絡所屬單位職員

山景長者護理院活動

* 膽固醇檢查服務

日期	2012年9-10月
時間	上午7:00
地點	本院
收費	每位\$80
對象	本院院友
內容	為讓長者了解身體膽固醇數值，信義會屯門西長者日間護理中心特別為本院院友提供三十秒快速手指測試膽固醇服務

* 長者基礎牙科外展服務先導計劃

日期	2012年9-10月
時間	上午10:00-下午4:30
地點	本院
名額	60人
對象	院友
內容	牙齒檢查和洗牙服務，初步檢查和洗牙服務免費。之後的跟進，會視乎個別情況，費用有所不同。

* 「承傳教室」一切由院友開始 (活出希望・傳承美好)

「傳承教室」一切由院友開始（活出希望・傳承美好）獲得2012-2013年度「老有所為活動計劃」撥款津助。並已於2012年6月展開，將有「重塑教室」（生命故事、小組訓練等）及「外展教室」（到戶、團體探訪、節日等活動），現招募院友、各親友、社區人士參與。

屯門改善家居及社區照顧服務活動 活動推介



*運動小組

日期	逢星期二或四
時間	下午2:00至下午4:30
地點	屯門西長者日間護理中心(山景邨景樂樓地下)
內容	利用針灸等治療去改善長者的體力、關節活動度、減少痛症從而加快長者的康復並提昇功能
對象	屯門改善家居及社區照顧服務長者
名額	每組各有12位,其中每組有2個名額可供長者自行報名 (註:自行報名名額只可參加3個月運動小組及需自行安排前往小組)
聯絡人	致電2467-7040與馬先生聯絡

*健康講座-- 運動時的注意事項

日期	2012年9月20日 (四)
時間	下午4:30至5:30
地點	屯門西長者日間護理中心(山景邨景樂樓地下)
內容	運動時的注意事項
對象	屯門改善家居及社區照顧服務長者、護老者、各服務單位會員及職員
名額	名額有限，先到先得
聯絡人	與所屬服務單位職員聯絡

活動花絮

*慢性呼吸道阻塞症病之護理



*囍宴



長者病人出院家居支援計劃活動

* 護老者分享小組

掌握護老知識 共同分憂解困

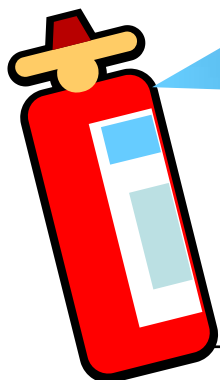
剛出院的長者身體活動能力往往有所削弱，使護老者無所適從，於照料上不知所措，徒添不少壓力，故此本服務定期舉辦護老者分享小組，除了讓護老者得到更多護老知識，使照顧長者上能事半功倍，亦讓護老者共同分擔照顧長者上的困難，互相幫助，共同尋找出路。

日期	2012年9月8日(星期六)	2012年9月22日(星期六)
時間	下午2:00至4:00	
對象	正接受長者病人出院綜合支援計劃服務的護老者	
本月主題	長者常見眼睛毛病及護眼貼士	長者足部護理
地點	基督教香港信義會屯門西長者日間護理中心 (屯門山景邨景樂樓地下)	
報名	致電3767-7386與嫻姑娘聯絡	



• 護老者分享小組於7月參觀香港歷史博物館

長者病人出院家居支援計劃活動



* 防火講座

日期	2012年9月13日 (星期四)
時間	下午2:00-3:00
地點	信義尊長會 (兆康苑商場二樓)
講者	香港消防處
對象	各服務單位會員
聯絡人	聯絡所屬單位職員



* 如何處理長期患病的壓力

日期	2012年9月19日 (星期三)
時間	上午10:30-11:30
地點	屯門西長者日間護理中心(山景邨景樂樓)
講者	衛生署外展服務隊護士
對象	各服務單位會員
聯絡人	聯絡所屬單位職員



基督教香港信義會 屯門長者綜合服務暨恩頤居 查詢聯絡資料

	單位/ 項目	電話/ 傳真/ 電郵	地址
到戶式服務	基督教香港信義會 屯門長者綜合服務	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：jenny@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	屯門醫院 長者病人出院 綜合支援計劃— 信義會長者 出院家居支援隊	電話：3767-7386 傳真：3767-7387 電郵：idsp@elchk.org.hk	新界屯門青松觀路 屯門醫院康復大樓二樓
	屯門改善家居及 社區照顧服務	電話：2467-7040 傳真：2454-4482 電郵：tmehccs@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓15號地下
	社區醫護隊	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：kingchungchan@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
中心式服務	屯門西長者日間護理中心	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：tmde@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	信義健頤會	電話：2467-2620 傳真：2463-6689 電郵：lhac@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓7-9號地下
院舍式服務	山景長者護理院	電話：2467-6612 傳真：2463-6689 電郵：skca@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓二、三樓
	恩頤居	電話：2155-2828 傳真：2155-2829 電郵：gc@elchk.org.hk	新界葵涌葵盛圍364號 馮鑑社會服務大樓二至 四樓
社區式服務	照護者培訓學院	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：tmde@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	社區醫護隊	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：kingchungchan@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	仁信長者學苑	電話：2467-2620 傳真：2463-6689 電郵：lhac@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓7-9號地下

本會網址：www.elchk.org.hk/service

❧ 若不欲收取此刊物，請與本會聯絡！ ❧