



郵票

回郵地址:香港,西營盤郵局, 郵箱號碼50334 電郵地址: hkcafdsec@gmail.com

聯盟通訊 03-2021

www.hkcafd.org

以下是計劃將會舉辦和同不同區的機構合作舉辦

聯盟活動

月份	內容	地點
6	聯盟活動	灣仔
5-6	義工培訓	元朗、葵芳
7-8	認知障礙症講座和活動	黃大仙

是否如期進行、視乎疫情的進展和政府限聚令之下團體活動容許人數增加

支持我們

捐款方式可以

- 直接於自動櫃員機入數或網上轉帳到“全港認知障礙症照顧者聯盟 (Hong Kong Carer Alliance for Dementia) ”的銀行帳戶: 滙豐銀行: 023-814833-838, 入數紙可以直接寄回或拍照經whatsapp 5112 4243傳送給聯盟
- 或支票抬頭寫 “全港認知障礙症照顧者聯盟有限公司”、寄到香港西營盤郵政局、郵箱50334



下載捐款表格

捐款滿港幣\$100者, 可獲發免稅收據

聯盟的成立有賴各位會員的支持, 2021新一年祝願各會員新年快樂 身體健康 闔家安康。疫情下上一年的活動被迫取消, 希望跟著來的日子聯盟的活動可一步一步順利進行。

主席的話

疫情爆發至今一年多, 市民生活及各行各業均受影響, 社會服務工作亦不例外, 各社區中心均停頓或減少開放時間, 導致照顧者工作壓力大增, 期望隨著疫苗開始接種, 疫情得以舒緩, 社會一切早日回復正常, 從而減輕照顧者工作壓力, 聯盟活動得以順利展開。

副主席的話

錦想錦講

大家好!

疫情之下、大家的生活方式和社交活動有一定的改變。仍希望大家保持身心健康和生活愉快。

最近、英國認知障礙症協會(The Alzheimer's Society) 發表了一個頗驚人的數據。根據國家統計數據、有34,000 患上認知障礙症的人於疫情中過世。他們大多數都係來自老人院。(The Daily Telegraph 2021)

協會和其他慈善機構合作向千多個家庭進行民意調查。九成家庭照顧者察覺到家人患者的認知因疫情而加速衰退。三份一的家屬照顧者認為家人患者的死亡主要是缺乏和外界接觸和被孤立。25% 的回覆是患者的健康狀況下降、表達能力差和出現吞嚥困難 (The Daily Telegraph 2021)。英國患有認知障礙症的長者很多都會入住老人院。而疫情影響家人探訪患者。限聚令之下、家人是不能到長者入住老人院探訪。在工作人員不足夠之下、很多患者得不到適當的照顧和被忽略。

和香港的情況有些不同、大多數的患者住在自己家裏由家人和外傭照顧。但因所有長者服務中心都停止運作、影響患者的認知和情緒行為。有些個案出現思維混亂、認知衰退和缺乏社交活動。雖然、個別機構利用zoom平台保持和家人照顧者/患者接觸或送上訓練習作給患者做、但家屬照顧者未能因此而減壓和可以休息。因要留在家中照顧患者和代替社工/職業治療師協助家中協助患者完成訓練習作。這樣、無疑加重照顧者的照顧工作和壓力。而長者中心的關閉、令家屬照顧者無所適從。患者因長時間坐而缺乏運動和接觸外界引致各方面的功能都有明顯退步。尤其係認知方面和記憶力。係退步咗、因家人感覺到患者的反應慢和記性差咗。少運動但繼續一日三餐或進食份量增加、令體重上升和行動緩慢。令人擔心和憂慮患者會否可以回復以往的認知程度。

於二月初、聯盟嘗試問一組家屬照顧者。如何加強家居服務。其回覆包括以下:

“...真希望可以將來在家居安老可以再加強些、尤其是星期五及公眾假期可以安排一些上門服務或戶外活動。縮短暫托服務的申請時間等”

“希望各公型或私型的長者機構都有充足人手和適當培訓。他們才能在社區提供較貼心的服務。現時人手不足、令一些服務被迫停止。”

“於疫情中、希望機構社工都可以盡量跟進家庭服務。”

“希望有關當局可防效某一個信用卡的做法、任何人士為服務使用者提供有效的幫助途徑。便可獲得一定的激勵/回報。因服務使用者或其照顧者是很困難地獲得有效及適當的資訊。如果只依靠政府或志願團體、何不鼓勵民間力量互相扶持加多點力。”

而家屬照顧者的新年願望是:

“祝願所有老人家們在新的一年。個個都精精神神、行動自如、永遠開心愉快咁生活啦。”

“希望疫情減退、各行各業、大家生活可以回復正常。子女能夠多陪伴長者、尤其是在院舍的長者。大家身體健康、萬事如意。”

因上一期已用電話同家屬會員了解疫情對他們影響和如何應付每日的照顧工作。故此、今次只是邀請幾位家屬照顧者分享對認知障礙症的期望和未來發展。

羅錦注博士

根據香港人口統計2020, 男女平均預期壽數為82.7和88.1#歲, 所以關注長者健康的項目, 越來越豐富, 然而運動當然亦是應該成為習慣來保持活力和穩定情緒的。

https://www.censtatd.gov.hk/hkstat/sub/so160_tc.jsp



今日同大家介紹一個很安全又有能強化敏捷度的運動

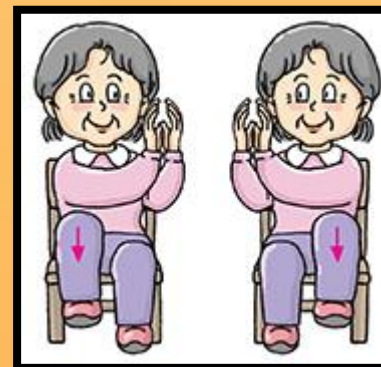
椅子健體操



先提起右腿, 然後放下; 再提起左腿, 然後放下, 共提腿8次。



重複第1組動作, 每次提腿時, 雙手同時推向前面上方, 共8次。



先提右腿, 再提左腿, 雙手同時輪流在左方和右方拍掌, 共8次。



腰背略為離開椅背, 兩臂屈曲, 指尖向上, 手肘提高至胸前, 然後手肘向兩側張開再收回, 共8次。

注意:

- 1) 不要太餓或太飽
- 2) 不要太急趕, 盡量享受手腳的協調
- 3) 量力而為, 有家人陪同更好
- 4) 如有不適應立即停止, 並聯絡專業人士



重複第1組動作, 提腿稍高, 雙手同時在腿下拍掌, 共8次。