



仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心

地址：葵涌葵盛東邨盛豐樓地下G3室 聯絡電話：2480 4109

報名/查詢方法：

歡迎各位護老者親臨或致電

2480 4109報名或查詢，或以電話
掃描(右圖)二維碼直接以WHATSAPP
(號碼:5379 3746)報名。



中心面書



中心網頁



護老者2024年3月-2024年4月單月通訊

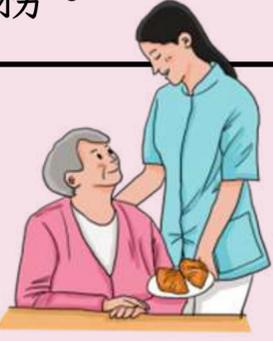
護老者服務：

<服務對象:歡迎照顧區內60歲或以上的家人登記護老者>

1. 護老知識和技能訓練		2. 復康用具借用	
服務性質：	<ul style="list-style-type: none"> 以不同形式為護老者及被照顧者舉辦多元的社交康樂活動、小組，舒緩照顧壓力，以建立彼此的關係。 提供護老資訊及社區資源，有利於護老者應用於日常生活上。 	<ul style="list-style-type: none"> 提供輪椅、助行架及手杖予護老者及體弱會員作短期借用。 	
費用：	視乎每個活動需要而釐定活動收費	<ul style="list-style-type: none"> 輪椅：會員一星期\$10、非會員一星期\$20 助行架、手杖：會員免費、非會員兩星期\$15 	
備註：	<ul style="list-style-type: none"> 每個護老活動名額有限，額滿即止。 請留意每月活動通訊，致電/親臨中心查詢及報名。 	由於租借復康用具數量有限，借用申請及詳情請致電或親臨中心查詢。	

對於護老者服務有興趣或任何疑問，歡迎向駱姑娘查詢。

有需要護老者服務：

<p>1. 中心/上門看護服務</p> <ul style="list-style-type: none"> 為需要到本中心參與活動，或有要事未能照顧長者的護老者提供短暫式照顧服務。 	<p>2. 陪診服務</p> <ul style="list-style-type: none"> 為需要到本中心參與活動，或有要事未能照顧長者的護老者提供陪診服務。 		
<p>服務時間</p>	<ul style="list-style-type: none"> 上午9:00至中午12:00， 下午1:00至 下午5:00 (星期一至六)， 每次服務不多於 3 小時。 	<p>費用</p>	<ul style="list-style-type: none"> 免費 
<p>申請手續</p>	<ul style="list-style-type: none"> 護老者可於使用服務前 7 個工作天親臨或致電中心預約，如屬第一次申請服務需親臨中心進行評估。 每名長者每星期最多可使用兩次服務。 	<p>申請手續</p>	<ul style="list-style-type: none"> 申請人需要於覆診前不少於 14 個工作天向本中心社工提出申請。
		<p>備註</p>	<ul style="list-style-type: none"> 上述服務為支援性質，請考慮為長者申請長期護理服務，以應付長者長遠照顧需要。 每人每年度(2024年4月-2025年3月)最多可使用服務3次，而且並不能於同月享用服務2次或以上。

***由中心配合及安排護理員提供看顧服務、陪診服務，以及保留最終決定權。除上述服務外，中心也提供輔導及諮詢服務，有意申請之護老者可致電向葉姑娘查詢。**

中心消息

本中心獲海洋公園派發海洋公園入場門票（有效期至2024年6月30日）。有興趣的中心已登記護老者，請親自攜同有效的會員證及身份證，於中心開放時間領取。

備註：

1. 每人只能獲派發一張，並需簽收。
2. 名額有限，派完即止，門票派發完結亦不會另作通知。

護老專題分享

給新手照顧者的十個錦囊

1. 接受長輩需要照顧的事實

- 長輩患病後，他們的身心狀況與以往不同。



2. 與長輩作預先溝通

- 足夠的溝通可以一起安排之後的照顧，亦能加強長輩想要好起來的動機。



3. 考慮在家中安裝無障礙設施

- 尋找上門護理服務，安排職業治療師上門評估，因應長者需要提供改裝的建議。
例如：扶手



4. 用輔助用具

- 按照職業治療師的建議，購買或租借輔助用品。

5. 學習照顧知識與技巧

- 透過書籍或課程，了解更多照顧知識與技巧
- 例如病類知識、扶抱技巧等，這樣照顧工作更能得心應手。



6. 參加互助小組，接觸與照顧者有關的活動

- 可以加入照顧者互助團體，從中除分享照顧資訊外，最重要是可以互相扶持、傾訴及鼓勵。

7. 重新整理財務規劃

- 重新審視及做好財務規劃，能更好地應付未來的情況。
- 例如：規劃未來的照顧費用



8. 與家人商討照顧安排

- 商討照顧安排：聘請上門護理員？家人共同照顧？謹記絕對不能只讓一個人擔起照顧的重擔，因為讓主要照顧者有適當的喘息空間。

9. 照顧好自己

- 照顧好親人前亦先將自己照顧好。

