# 福華社區中心居家養老服務



誠實可靠 專業服務 全心為您

今日名言 有勞不一定有獲, 不勞卻一定不獲。





# 我是否適合參加10% 自主護理計劃(SELF-MANAGED)?

如果您認為自己能夠自行管理及安排自己的需要,並且有良好的 英語水平,明確了解政府的要求和不時更改的政策,並能計劃自 我健康的需求;家居亦無須因健康或安全作出改動和加建設施, 無須轉介其他專職醫療服務,並能全面按照家庭護理計劃為自己 作主及安排照顧需要,作自己的個案經理,那麼,您或許可以選 擇無須個案經理管理的自主管理計劃。

不過,如果您的答案是否定的話,您可能需要一位能為你全面安排和計劃的個案經理,可以簡化您的家庭護理服務和社區護理服務,並確保您獲得適合您個人需求的正確護理。個案經理設計和監督您的護理計劃,並按照政府要求合理運用資助金,使您輕鬆獲得所需要的服務而無須憂慮。

\*\*\*凡參加10%自主管理的客戶若需要購買各種家居安全輔助工具,請先填寫申請文件,並交給您的客戶助理專員幫忙逞上給關懷經理團審批(按小時收費)。如你是參加16%,20%及28%的護理計劃,可以跟你的個案關懷經理聯絡,他們可以幫助你去申請,如有任何疑問可以致電03 8200 0000查詢。\*\*\*

#### 澳洲熱門話題 >>>

#### 為什麼 COVID-19 會導 致糧食短缺和價格上漲

隨著奧米克戎(Omicron) 對供應 鏈、經濟和生活成本造成嚴重破 壞,這種情況可能讓領取養老金 的老年人感到財務擔憂。

當肯德基的雞用完時,我們知道 事情變得很嚴重,澳大利亞著名 的雞肉供應商英厄姆在向超市發 貨時遇到了麻煩。

運輸、配送和車間工人的數量正 在削弱供應鏈,這些工人要麼感 染了 COVID-19,要麼因是密切 接觸者而被要求隔離。

生產中也存在問題,特別是在肉類加工方面,這是一個容易傳播 COVID-19 的行業。

#### 店鋪購買限額

主要零售商有信心在未來幾週內克服人員配備和供應短缺的問題,超市貨架將再次開始裝滿,這主要取決於之後幾週的情況。現時主要的零售商除了ALDI外,對特定肉類、止痛藥和衛生紙實行限購,以幫助減少恐慌性購買。我們也建議長者們無須擔心而團積食物和用品。

#### 咨涵本语

https://nationalseniors.com.au/news/featurednews/new-year-optimism-gives-way-to-financial-fears

# AGED

https://www.myagedcare.gov.au/

#### 老人護理部現在提供面對面服務

長者如有任何關於居家養老的問題或需要註 冊和申請居家養老服務,現在除了通過電話 和網頁途徑外,還可以親臨澳大利亞服務中 心(Services Australia Service Centres)獲得 My Aged Care 面對面服務。

澳大利亞服務中心在維省的4個地點包括:

- Airport West, VIC
- Shepparton, VIC
- Glen Waverley, VIC
- Hamilton, VIC

**L** 1800 200 422

### **Allied Health** 專職醫療



#### 運動鍛鍊對長者所帶來的益處:

- 1.你可以擁有健美的體態 擁有健美的體態 是值得鼓勵和推廣的;包括維持健康水平 的全身脂肪和腹部脂肪,擁有高質量的四 肢肌肉比例和強健的肌力,降低跟老化有 關的腹部肥胖問題。
- 2.你可以擁有很好的體力和肌肉耐力 運動 能夠提升肌肉的含氧量,提高肌肉爆發 力,因此在體力勞動時不易感到疲勞。生 活中你們有沒有曾經體驗到一些生活上的 限制呢?例如上下樓梯時會喘氣,沒有力 氣扭開瓶蓋等等。你可以透過運動鍛鍊讓 這些限制都能夠應付自如,輕鬆做到。
- 3.你可以擁有強化和健康的心血管功能 減 低心臟血管方面的疾病。
- 4 你可以擁有良好的新陳代謝和內分泌功
- 5. 你可以擁有達標的平衡力 這些平衡訓練 包括行走鍛鍊,下半身肌肉的強化,伸展 與柔軟度配合訓練等。所以我們強烈建議 長者在運動項目中加入平衡訓練,從而達 到預防跌倒的目標。
- 6.你可以擁有健康的心理質素 有許多研究 顯示體適能和有氧運動能減低患上憂鬱和 焦慮症的風險。另外有一些綜貫性和前瞻 性研究指出,適當的體力活動和智力訓練 對老年人失智和認知能力下降有正面的影 資深物理治療師周姑娘 (Charity Chu) 響,減低失智的風險。

# 健康生活方程式



## 如何辨識中風 症狀及處理方法

中風是一種醫療緊急情況,及時治療至關重要。早期行動可 以減少腦損傷和其他併發症。如果您或您身邊的人可能中 風,請特別注意症狀開始的時間。在中風開始後不久給予一 些治療方案是最有效的。記著 "談、笑、用、兵" 這個口訣 可能救你或身邊的人一命。

#### 中風的體徵和症狀包括:

**說話和理解別人在說什麼有困難** - 您可能會感到困惑、口齒 不清或難以理解言語。

面部、手臂或腿部癱瘓或麻木 - 您的面部、手臂或腿部可能 會突然麻木、虛弱或癱瘓。這通常只影響身體的一側。

同時將雙臂舉過頭頂 - 如果一隻手臂開始下垂,您可能中風 了。此外,當您嘗試微笑時,您的一側嘴巴可能會下垂。

一隻或兩隻眼睛的視力問題 - 您的一隻或兩隻眼睛可能突然 出現視力模糊或變黑。

**頭痛**-突然的劇烈頭痛,可能伴有嘔吐、頭量或意識改變, 可能表明您中風了。

**行走困難 -** 您可能會跌倒或失去平衡。您可能還會突然頭暈 或失去協調。

**請立即就醫** 如果您發現任何中風的跡像或症狀,即使它們 似乎來來去去或完全消失,必須快速執行以下操作:

**臉—**請對方微笑。臉的一側會下垂嗎? **雙臂—**要求此人舉 起雙臂。一隻手臂會向下漂移嗎?還是一隻手臂抬不起來? **說話—**讓對方重複一個簡單的短語。他或她的講話是否含糊 不清或奇怪? 如果您發現任何這些跡象,請立即撥打 911 或緊急醫療幫助。 每一分鐘都很重要。中風未經治療的時 間越長,腦損傷和殘疾的可能性就越大。

資源來源: https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/stroke/symptoms-

如果你對寫作有興趣,並對 福華社區中心 - 居家養老服務 有關養生、醫療、老人健 🔨 康、養老資訊及福利有敏銳 个一 稿。文章大約1200字。

投稿內容不得與政治和宗教等敏感 題目有關。完成後可以電郵或掃上 下面二維碼提稿。被選中的文章除

了可以刊登在報章雜誌或 社交媒體外,還可以獲取 小禮品和薄酬。



#### 03 8820 0000

**www.activecg.com.au** 

地址: Shop 9, Level 4, **52 Montclair Avenue** Glen Waverley Vic 3150







