

# 福華社區中心 居家養老服務



誠實可靠 專業服務 全心為您

## 職能治療OT報告的重要性



### 參與自主管理計劃的長者需要注意的事項

如上一期提到，選擇自主管理計劃的長者需要自行管理及安排自己的需要，當長者為自己的需求作出決定時，往往因為誤解而造成了一些麻煩。

首先要知道，OT報告並不代表是您的購物許可證明，所有在OT評估報告上的建議項目都必須通過關懷經理(Care Manger)按照您的護理計劃和預算計劃經審查後才能作出批示，否則，由於不乎合政府規章內的要求最後在未能報銷的情況下，您將會面臨自己要承擔支付這些項目的費用。

其次是切勿把政府老年護理部發放的“家庭護理配套”的補貼，誤解為自己的額外收入，可以隨意使用。例如，有些人購買家電然後要求報銷，要知道這些如果跟你的護理需求沒有多大關係，而且這些屬於您正常收入的其中支出，所以絕大部份都不能報銷。

即使OT報告顯示您的家居因為護理和安全問題需要作出改造，也不能貿然請人回家動工，您可能因為所住的是政府公屋或租賃樓宇而不能改造，最好的方法是先與您的居家養老服務中心或關懷經理溝通，然後找出更合適和可行的方案。

### 何謂職能治療評估?

職能治療(Occupational Therapy, 簡稱OT)，職能治療是一個提升個人的活動能力和改善生活質素有關的專業，以臨床推理為病者提供最適當的治療。在居家養老服務中的職能治療師會先到長者家評估他們的實際情況並配合醫生的診斷；為長者提供最專業的建議和合適的治療方案。長者或因年老而變得體弱多病，常見的病例有中風後遺症、腰酸背痛、坐骨神經痛、退化性關節炎、帕金森症或因跌倒受傷而造成肢體活動受限等症狀。職能治療的目的是通過推薦合適的輔助設備和改造項目，從而協助長者在家中可以盡量恢復正常的生活質素，加強其獨立性。

### 職能治療評估報告在居家養老服務中起了甚麼作用?

在居家養老服務中的職能治療報告(簡稱OT報告)起着非常重要的作用，您的居家養老服務中心為長者設計的護理計劃大部也是以此為依據，所以一定要找一位專業的職能治療師才能為自己提供一份全面及有幫助的評估報告。居家護理中心亦會根據職能治療師上門評估後作出的報告，而決定長者是否需要配置輔助設備或家居是否需要改動以滿足長者的護理及安全需求。

最常見的就是長者因為行動不便而需要購買一些輔助器，如輪椅、拐杖或其他助行器等。長者所居住的房屋需要小型的改造目的也是為了確保他們的居家安全和滿足長者的護理需求。例如在浴室和衛生間加裝安全扶手，或在浴室地面上加上防滑設備。在屋外建造適合輪椅出入的斜坡，或在家門前裝上照明燈方便長者出入等。

所以，職能治療師上門評估時，是根據每位長者的實際情況和具體需求而作出報告，得出的評估報告是因人而異，每個案例皆不相同。因此，可能出現某些長者能獲批某些項目，某些人卻不可以的情況。

### 政府對灰色區域物品的澄清

ABC新聞報導，衛生部告訴家庭護理服務機構，維生素和補充劑將被添加到排除列表中。使目前許多灰色區域的物品變得非黑即白。

這是一個正面的發展，因為它將為居家養老服務機構和消費者提供了更清晰和一致的信息。衛生部發言人證實，正在對家庭護理配套手冊進行修訂。

資源來源: <https://www.abc.net.au/news/2022-02-09/pensioner-vitamins-home-care-package-royal-commission-aged-/100812650>

### 勵志修身對聯

人生當知自足，  
靜修可與賢齊。

澳洲熱門話題

## 養生防病的呼吸鍛鍊

澳大利亞長者關愛互聯會(澳聯會)

Australian Senior Connected Care (AUSCC)

### 定期進行呼吸鍛鍊能養生防病

運動和靜養是中國傳統養生防病的重要原則。「生命在於運動」，運動能鍛鍊人體各組織器官的功能，促進新陳代謝，可以增強體質，防止早衰。同時「生命在於靜止」，軀體和思想的靜止也是平衡健康的關鍵因素。換言之，當我們專注於“運動”時，還需要通過休息讓身體恢復平靜。

### 簡單深腹放鬆呼吸

找一個安靜、舒適的地方坐下或躺下。首先，正常呼吸，然後嘗試深呼吸。將您的手放在您的肚子上，通過鼻子慢慢吸氣，讓胸部和下腹部在肺部充滿時上升，慢慢地感覺您的手慢慢地鼓起。讓你的腹部充分擴張。現在通過你的嘴（或者你的鼻子，如果感覺更自然的話）慢慢地呼氣。

一旦採取了上述步驟，你就可以繼續定期練習呼吸。當您閉上眼睛舒適地坐著時，將深呼吸與有用的意象結合起來，也許還有一個可以幫助您放鬆的焦點詞或短語。例如，當你吸氣和呼氣時，你可以想到“感恩”。你可以選擇你最喜歡的詞，比如幸福、快樂、平安等。

重複幾輪深放鬆呼吸，然後用正常的呼吸練習來調節，如果你想繼續，可以再重複以上深放鬆呼吸和正常呼吸。

您會發現這些呼吸節奏變得自然而輕鬆，只需幾個呼吸，您可以隨時隨地重新點燃身心放鬆。



由澳聯會資深物理治療師周姑娘親自示範

# 健康生活方程式



資源來源:<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>

**糖尿病的類型** 共分為 1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠期糖尿病以及特殊類型糖尿病。無論您患有哪種類型的糖尿病，都會導致血液中的糖分過多。血液中過多的糖分会導致嚴重的健康問題。

**症狀** 糖尿病症狀因血糖升高的程度而異。有些人，尤其是糖尿病前期或 2 型糖尿病患者，有時可能不會出現症狀。在 1 型糖尿病中，症狀往往會迅速出現並且更加嚴重。

#### 症狀包括：

口渴增加、尿頻、極度飢餓、不明原因的體重減輕、尿液中存在酮體（酮體是肌肉和脂肪分解的副產品，當沒有足夠的可用胰島素時會發生這種情況）、疲勞、易怒、模糊的視野、癒合緩慢的瘡、頻繁感染，例如牙齦或皮膚感染和陰道感染。

**1 型糖尿病**可以在任何年齡發展，但通常出現在兒童期或青春期。**2 型糖尿病**是更常見的類型，可以在任何年齡發展，但在 40 歲以上的人群中更常見。1 型糖尿病患者不會產生胰島素。2 型糖尿病患者對胰島素沒有應有的反應，並且在疾病後期通常不能產生足夠的胰島素。

如果您懷疑您或家人可能患有糖尿病。或發現任何可能的糖尿病症狀，請聯繫您的醫生。越早診斷出病情，就可以越早開始治療。

福華祝三月老友記  
生日快樂!



徵稿

如果你對寫作有興趣，歡迎各位長者投稿。文章大約1200字。內容不得與政治和宗教等敏感題目有關。被選中的文章可以獲取小禮品和薄酬。

福華社區中心  
居家養老服務

03 8820 0000

✉ info@activecg.com.au

🌐 www.activecg.com.au



掃碼加入微信  
可以定期了解  
我們的資訊