

為何有些在OT報告上建議的產品不能購買？

在個案經理與客戶簽約過程中，我們會進行家訪，透過傾談與家居環境視察，為客戶度身制定適合的個人護理計劃和預算規劃。由於聯邦政府發放的資助金是根據個人身體健康及生活環境狀況而制定，因此每位客戶的護理和預算計畫都是有別的。除了個案經理之外，我們也會安排職業治療師（OT）進行家訪，根據客戶的實際情況和需求而作出建議，或通過推薦合適的輔助設備和改造項目，從而協助客戶在家中可以盡量恢復正常的生活質素，加強其獨立性，提供對客戶適合的產品建議。需要注意的是，無論是自行安排還是由經理為您安排的職業治療師，他們並不了解您的個人護理計劃，其健康報告僅為建議。

關懷經理是對客戶情況最為瞭解的人之一，也是其工作的一部分。關懷經理負責綜合性的客戶關懷，深入了解其需求和背景。因此，在決定購買任何產品前務必諮詢經理的意見，有助於確保所選擇的產品符合客戶的個人護理計劃和預算計劃。這也確保了整個向政府報銷過程能順利進行，以確保客戶的護理需求得到滿足，也不會超出政府給予的資助及預算。

此外，我們經常遇到的情況是經計算後發現客戶預算不足或計劃存在問題，因此需要更改購買其他型號，關懷經理也可協助與OT商討。不論出現何種情況，在實際購買前，關懷經理都會提前與客戶進行聯絡，獲得書面同意後才會進行購買。這樣的作法確保了支出的高度透明度，使客戶能夠清楚地了解和同意購買方案，同時也保障了整個過程的透明與合法性。我們致力於確保客戶在購買過程中的權益和滿意度。

在簽約成為福華客戶後，關懷經理便根據客戶的實際情況和可用資助金，開始為客戶制定一份個人年度護理計劃及個人年度預算規劃

預約安排職業治療師進行家訪，職業治療師會根據客戶的健康及家居情況而為客戶闡述一份詳細報告

切記!!!

客戶需要跟關懷經理討論報告上的內容及所建議的設備和產品，方能進行購買



✓ **預算足夠**

關懷經理協助購買或安排所需的產品或設備，客戶如自行購買必須要跟報告上所建議的產品為同一型號

✗ **預算不足**

關懷經理會根據客戶的迫切性及可用的資助金而決定產品或設備購買的優先次序，或向職業治療師諮詢其他方案

11月福華與您 每月一聚活動

護理檢查 / 社交支援 / 健康活動

受到大家熱烈歡迎，福華於11月21日和23日各自舉辦了兩場11月每月一聚活動，共吸引了40多位參加者的熱烈參與。此次活動內容豐富，除了有美味的茶點外，還有專業護士現場進行健康評估，並進行了有關健康教育的講座，為參加者提供了有用的資訊。

本次講座的主題是關節炎，關懷經理向參加者解釋了關節炎的成因，並介紹了物理治療（PT）和職業治療（OT）在關節炎治療中的重要作用。這不僅提供了寶貴的知識，還引起了參與者的濃厚興趣。在活動的後半部分，我們特別為大家安排了一個輕鬆的運動環節，透過簡單而有效的伸展運動，希望能幫助大家減輕關節炎對身體的影響，同時增進身心的健康。整個活動過程中，參與者表現得非常投入且瞭解。



步行保健：長者延年益壽的輕鬆秘訣



走路，這看似簡單的動作，實際上隱藏著豐富的健康奧秘。近年來的研究揭示，每天步行30分鐘以上的人，相較於不常運動的人，其死亡風險竟降低了15%。對於邁入60歲以上的長者而言，行走更成為維護心臟健康的最有效方法，每日6000至10000步的建議步行量，成為促進全身健康的良方。現在，讓我們深入探討走路對身體健康所帶來的積極影響：

- 1. 心血管健康:** 步行是一種有氧運動，能提升心臟健康，降低心血管疾病的風險。
- 2. 強化肌肉和骨骼:** 步行有助強化腿部肌肉，並能維持骨骼健康，預防骨質疏鬆症
- 3. 控制體重:** 步行是一種有效協助控制體重的方式，有助燃燒卡路里。
- 4. 提升心理健康:** 戶外散步有助紓解壓力，增加心理健康。
- 5. 增進免疫系統:** 適度的運動，有助於提升免疫系統的功效，減少生病的機會。
- 6. 改善睡眠:** 正確的運動有助於調節睡眠，提高睡眠品質。



儘管步行有諸多好處，但若是較少運動的長者，如突然間太強的運動量，可能會適得其反。對於在剛開始運動的長者，建議在初時步行時可循序漸進，切勿一時興起或給自己太高目標，以避免引起腳部不適。對於步行運動，建議以階段性增加5~10%的步數為宜。如每天步行的步數為5000步，可以逐漸增加至5250步，再循環調整，確保適應過程中的舒適度。

此外，若步行姿勢不正確，可能增加膝關節和周邊結構的壓力，特別是對於年長者而言，肌肉流失較快。因此，建議在膝蓋不適的情況下，先找相關治療師進行評估，制定適當的治療和運動計劃，包括步態調整和肌力訓練。

當您在夏天散步時，需要注意一些事項，以確保您的健康和​​安全。以下是一些建議：

防曬: 墨爾本夏天陽光強烈，需使用防曬液，戴帽和太陽眼鏡，以保護皮膚和眼睛。

保濕: 因氣溫升高，保持充足的水分攝取，隨身攜帶水瓶以避免脫水。

合適的服裝及鞋子：穿著輕便、透氣的衣物，避免黑色或深色衣物，以減少吸熱。同時亦需穿著舒適、透氣且有足夠支撐的鞋子，以減少足部不適。

留意天氣: 選擇在早上6時至9時或傍晚5時至8時，避免在中午時分散步，因為此時陽光最強烈，氣溫最高，路線亦尋找有樹蔭或陰涼處，以降低體感溫度。



快來加入「澳聯會」，參與各社交支援活動！

AUSCC澳聯會於2024年1月2日起開始招收會員報名，成為會員後可以享用多項會員活動及福利。如福利諮詢站、桌上遊戲、電影及資料分享、智能手機班、趣味實用英語、手工活動、手眼協調活動等多項活動和服務。詳細資訊如下：

1. 招收會員日期：2024年1月2日起
2. 會員福利：福利諮詢站、桌上遊戲、電影及資料分享、智能手機班、趣味實用英語、手工活動、手眼協調活動等
3. 體驗日：逢星期一

會員費為\$20。而福華客戶可優先申請成為會員。如有意申請成為澳聯會會員，請聯絡您的關懷經理，由其代為報名。

如需更多詳情，可致電：(03) 9123 4568

非會員亦可於每逢星期一到中心試用各項服務，入場費為\$5，一個月內申請為成會員可減免該費用。

福華祝
2023年
12月好友
生日快樂!



Invoice PAID
**2024年1月報銷單據
提交截止日期**
1月8日及1月22日
中午12點前

福華鼓勵客戶收到單據後
即時發送到
報銷處理小組
進行報銷無須等到
截止日期

365Wellbeing Allied Health “健康生活夏天做起” 免費講座

- 12/01/2024 (星期五) 2pm 骨質疏鬆睇真啲
- 16/01/2024 (星期二) 2pm 膝痛知多少
- 19/01/2024 (星期五) 10:30am 健身八段錦體驗工作坊
- 22/01/2024 (星期一) 10am 肩膊護理
- 25/01/2024 (星期四) 10am 腰背護理

地點: 4 Watts Street Box Hill 3128 報名請致電: (03) 9899 9933