

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

## CTP005 - 社區及院舍的長者照顧

### 非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

主題：如何利用社區支援服務增強照顧長者的能力

2008 11/8, 18/8, 25/8, 1/9



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 培訓對象：

- **市民大眾**：對護老知識感興趣的所有人士。
- **非專業及家庭的老人照顧者**：那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **醫護及社福界專業人員**：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

# 工作坊內容

- 人口老化及長者健康情況，護老者的角色與責任
- 護老者的壓力源頭
- 如何舒緩護老工作所構成的身心壓力
- 概觀與護老者相關的長者社會支援服務

## 出席證書

- 每位完成本課程所有培訓工作坊的人士，將獲「流金頌」培訓計劃出席證書。



# 人口老化與長者的健康



# ? 人口老化

- 11.1% in 2001
- 12.4% in 2007  
(八人中有一人長者)
- 27% in 2036  
(平均四人中有一位長者)



人口老化原因

```
graph TD; A[人口老化原因] --> B[長壽]; A --> C[死亡率穩定或下降]; A --> D[出生率下降];
```

長壽

死亡率穩定或下降

出生率下降

# 長壽

- 公共衛生、食物充足，慢性疾病治療進步。
- 香港全球第三大最長壽地區僅次於瑞士及日本。

# Life Expectancy at Birth

## 出生時平均預期壽命

	<u>1985</u>	<u>1995</u>	<u>2005</u>	<u>2015*</u>	<u>2025*</u>	<u>2033*</u>
男M	73.8	76.0	<b>78.8</b>	80.6	81.7	82.5
女F	79.2	81.5	<b>84.5</b>	86.2	87.3	88.0




Latest figure in 2007 is 79.4 years for men, 85.5 years for women.

Source: Hong Kong Annual Digest of Statistics 2007, HKSAR



# 出生率

## 出生率紀錄

- 2005年  57,124
- 1995年  68,375
- 1986年  72,211

# 人口老化的影響

- 經濟 ↓
- 社會上的家庭壓力 ↑
- 醫療 ↑
- 社會支援服務 ↑
- 安老院舍服務 ↑

# 施政報告2007-2008

- 老有所依。
- 強化家人互相扶持的關係。
- 提升家庭照顧長者的能力。
- 為護老者提供更多護老的知識和安老服務的資訊。
- 加強長者地區中心對長者輔導工作。
- 增加長者日間護理名額。
- 增加地區到戶照顧服務。
- 為離院長者提供的一條龍復康、家居照顧及護老者支援服務。

# 長者患有慢性疾病的百分比

類別	(%)
患有慢性疾病	71.8
患有1慢性疾病	30.1
患有2慢性疾病	20.0
患有3慢性疾病	11.8
患有4慢性疾病	5.4
患有5慢性疾病或以	2.5
患有6慢性疾病	2.0
沒有患有慢性疾病	28.2

資料來源:香港社會福利處 :專題報告 NO 27 (2000)



# 護老者的定義

- 護老者是指那些對依賴者/弱老 (通常指身體機能/認知功能受損/急患有各種慢性疾病、如關節痛、中風、老年痴呆等缺乏自我照顧能力的長者)提供照顧的人。
- 可分為非正規護老者和正規護老者。
- 非正規護老者可以是任何年齡、背景和階層人士，可能是你的親人、朋友、上司或下屬。
- 正規護老者是指受過專業訓練的人例如:醫生、護士、物理治療師、社會工作者。

# 誰是家庭護老者？

- 不論年齡大小，只要是提供照顧給因年老、疾病、身心障礙或意外等而失去自理能力的家人，就是「家庭護老者」。
- 2001年人口統計數字顯示，香港老人人口為14.9%。
- 3%屬於體弱及需要護理之長者。
- 75%是在家中居住，主要由配偶或子女負責照顧。

[http://www.salvation.org.hk/chq/crd/Press/2007/20070123\\_chi.html](http://www.salvation.org.hk/chq/crd/Press/2007/20070123_chi.html)

# 什麼是護老？

- 協助長者有身體或心智能力障礙的人，完成他們日常生活的活動進行。
- 這些照顧的工作幾乎是一天二十四小時、日復一日必須協助的，所以照顧並非一件輕鬆簡單的事務，更是需要愛心、耐心、體力、技巧以及充足協助資源的工作。

# 護老者的責任

- 協助長者的日常起居飲食(如飲食、洗澡及購物)。
- 看醫生、餵藥、恆常護理實務工作。
- 作為傾訴心事、解悶紓壓的對象。
- 財政和決策之負責提供更多的支援。
- 代長者處理文件(如銀行、申請文件)。

# 護老者的角色

- 社區支援工作者
- 廚師
- 司機
- 輔導員
- 衛生保健工作者

# 護老者的角色 (續)

- 觀察者 -留意長者健康情況。
- 聆聽者及支持者-分擔長者喜與憂。
- 遊說者 -留意長者日常行為，需要時遊說長者看醫生。
- 傳譯員-為長者在診症過程中，作為醫生與長者之間溝通橋樑。

# 家庭護老者對社會的重要

- 鞏固家庭
- 減低社會成本
- 促進社會和諧
- 護老服務的中堅分子
- 社區護老工作的專家

完