

Australian Nursing Home Foundation

Home Care Services Newsletter

家居護理服務 通訊



2021年 5月號

護理服務總理蔡業德君女士簡介



大家好！我是蔡業德君，將自2021年5月1日履任護理服務總經理這新職位，管理院舍及社區護理服務。

你們當中或許有些人在我自2019年8月任職基金院舍服務總經理時已和我見過面。這個新的職位改變旨在讓各部門的護理服務在運作、政策及程序上更合作無間，尤其是院舍及家居護理服務更必須達致同一的高齡護理準則。

我在香港出生，念完中學後赴英繼續進修。於英國紐卡素（泰恩河畔）大學修畢社會研究學士學位，主修社會管理學、社會統計學及健康護理專題。及後於英國倫敦大學經濟及政治科學學院修畢社會政策及規劃碩士學位。現在也是新州太平紳士。

我說英語、廣東話及普通話，在2000年移居悉尼前曾在新西蘭奧克蘭居住十三年。在過去二十一年，我由一名社區護理員工晉升至高齡護理高級行政職位。我對持續改善服務、專業發展及積極建立文化充滿熱忱，因為三者都是為高齡護理對象及其親屬提供優質護理的鑰匙。

雖然我的辦公地點在寶活，但很期望在最近的將來和大家見面。你們可以致電基金服務熱線留下口訊和我聯絡。

家居服務通訊新面貌

您今年接種流行性感冒疫苗了嗎

每年接種流感疫苗可以增強體內抗體水平，保護你和他人不受流感感染。

流感病毒每年都不同，要對抗最新流感類型，每年便必須有最新的疫苗。

流感季節難以預計何時開始，可以自四月一直到十月為止。雖然在流感季節開始前接種疫苗最為有效，但仍可在任何時間接種，藥效大約在接種後兩星期生效。

我們樂意為家居護理服務對象安排交通接種疫苗。詳情請聯絡你的家居護理顧問。



澳華療養院基金一向重視與服務對象的溝通，為長者提供與服務或健康有關的資訊，為了更好地利用資源和適時發出通知，家居服務通訊將以不定期形式出版，部份內容會併入總辦事處出版的「澳華療養院基金會訊」；至於一些有時效性的信息或通知，則會適時寄給服務對象。

與此同時，機構繼續會每星期在澳洲新報的週末特刊、澳洲中文電台2CR的「開心老友記」(廣東話節目)和「開心七十後」(普通話節目)、微信 (WeChat) 公眾號中發放與高齡服務和長者健康有關信息。

最近，我們並在微信建立了互助群組，讓長者互相分享大家關心的話題。長者也可透過群組收看每月一次的現場直播的講座；詳情請看另文「開心天地線」。

服務對象如有任何疑問，歡迎致電
家居護理服務辦事處: 9784 0840。



微信公眾號 掃一掃關注我們

申請新州「餐飲及娛樂券」

新州政府推出「餐飲及娛樂券」鼓勵社區人士外出支援餐飲、藝術及旅遊行業。

年滿18歲或以上新州居民可以申請四張金額各二十五元的贈券，總值為一百元。

- 兩張金額各二十五元的餐飲券可用於酒樓、餐館、咖啡店、售酒櫃檯、酒廠、酒吧或俱樂部。
- 兩張金額各二十五元的娛樂券可用於娛樂及康樂活動，包括文化機構、現場音樂會及藝術場地。

上述贈券：

- 每週七天可用（包括公眾假期）。
- 可於已登記為「新冠病毒安全」及參與這個優惠的新州商戶。有效期至2021年6月30日。
- 你可在2021年6月30日前任何時間申請這些贈券。

請瀏覽下面網址查閱詳盡資料：

<https://www.service.nsw.gov.au/transaction/apply-dine-discover-nsw-vouchers>



Online Happy Hub 開心天地線

五月份主題: 四平八穩 (粵語)

講員: 黎宇菲 (物理治療師)

日期/時間: 5月18日(星期二) 上午11時至11時半

六月份主題: 健腦 健老 (療養院申請方法及收費) (粵語)

講員: 陳麗芳 (腦退化症主任顧問)

日期/時間: 6月22日(星期二) 上午11時至11時半

報名: 請致電余姑娘 0466 238 466

參加者請先用微信掃描二維碼（見圖右）加入澳華療養互助群，當日即可透過群組收看直播。



掃一掃
加入澳華療養互助群



ANHF
澳華療養院基金
Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

透過網絡聯線，將高齡服務及長者健康最新資訊帶給長者。
在疫情下提供支援及正能量，讓長者繼續保持健康身心。

高齡護理常見感染：尿道感染

尿道感染就是泌尿系統受到感染，常見於女性，尤其是年長人士。大約每兩個婦女或20個男士中便有一人在一生中感染一次。

尿道感染可在泌尿系統任何部分發生，最常見是位於下尿道的尿道及膀胱受感染，導致膀胱內壁損傷及發炎（紅腫）。

膀胱炎也可以和位於上尿道的輸尿管及腎臟有關，稱為腎孟腎炎。雖然上尿道炎較下尿道炎少見，但通常情況更嚴重。若細菌由受感染的腎臟進入血液中，可以有生命危險。

尿道炎成因：

尿道炎由微生物引起，通常因細菌進入輸尿管後再進入膀胱。在大多數情況下，你的身體能抵禦這些細菌，但某些情況則增加尿道感染的機會。對比男性來說，女性的尿道較短，也較接近肛門，所以更容易有尿道感染。



下尿道感染徵狀包括：

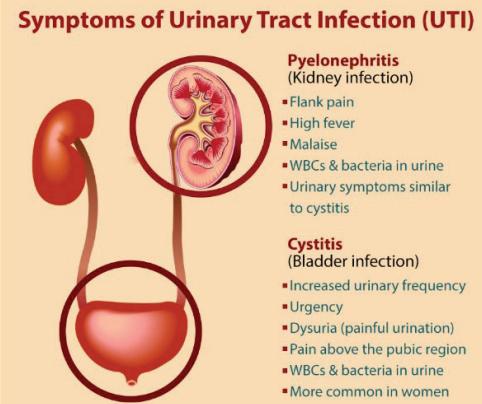
- 小便灼熱
- 尿頻，只能排出幾滴尿液
- 急需排尿
- 小便渾濁、血尿或帶惡臭
- 小便顏色像可樂汽水或茶色

- 女性出現骨盤疼痛

- 男士出現直腸疼痛

上尿道感染徵狀包括：

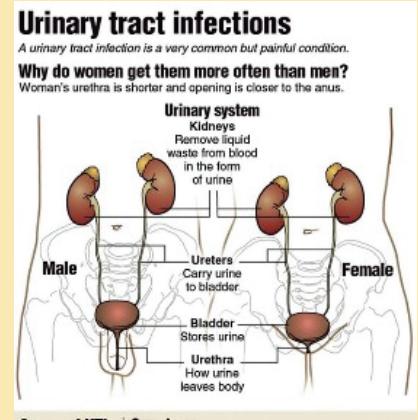
- 上背部及兩側疼痛及觸痛
- 發冷
- 發燒
- 嘔心
- 嘔吐



尿道感染風險：

任何年齡的人士都可感染尿道炎，但某些組別風險較高。

- 糖尿病
- 高齡人士
- 完全排尿有困難（尿瀦留）
- 使用導尿管
- 大便失禁、糞塊嵌塞
- 前列腺增大、尿道收窄或任何阻塞尿液流通的物體
- 腎石
- 長期不動（不移動身體）
- 和泌尿系統有關的手術或醫療程序



Cause of UTIs	Symptoms
Bacteria that live in intestine spread from anal area to urethra opening	<ul style="list-style-type: none"> • Burning, stinging sensation while urinating • Blood in urine • Urgent need to urinate frequently, even if small amount passes

Source: U.S. National Library of Medicine, U.S. National Kidney and Urologic Diseases Information Clearing House, "Women's Health Handbook". MCF Graphic: Judy Treffin, Lee Hui Meng

處理尿道感染：

- 多喝流質，尤其是水分。避免進食增加排尿灼熱感的酸性食物或飲品。



- 若情況急迫，應盡快就醫。按醫生指示在服用抗生素前採集「小便中流」樣本或「導尿管樣本儲藏間」樣本。
- 醫生或會在等候細菌培養及敏感測試結果時按感染的嚴重程度處方抗生素。
- 依循醫療計劃，按醫生指示完成整個抗生素療程。
- 查看細菌培養報告，確保微生物受最初處方的藥物控制。
- 若尿道感染沒有好轉或時常復發，或許轉介專科醫生是一個好方法。

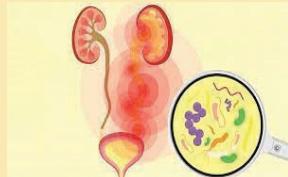
長者如何避免尿道感染：

- 依循有效的衛生習慣及指引
- 如廁後，由前向後抹；避免將肛門附近的細菌帶往泌尿系統。
- 將骯髒的失禁護理產品由前往後除下。
- 避免在敏感的生殖器官範圍使用強力肥皂或皂液，因可導致不適。

- 若皮膚敏感，便使用溫和的清潔霜；用護膚霜保護皮膚。
- 清潔後弄乾皮膚及更換失禁護理產品，因細菌在潮濕環境中更易增加。
- 確保身體有足夠水分
- 一般用陰道雌激素治療預防尿道感染

避免尿道感染的如廁習慣：

- 讓自己有充裕時間尋求幫助上廁所
- 避免便秘、確保定時排便
- 坐在坐廁上應姿勢正確：上身稍向前傾、膝蓋屈曲、雙腳平放地面或腳凳上。
- 一個好方法：自坐廁站立或坐下重覆數次，這個動作可以幫助我們將第一次排尿時滯留在膀胱內的尿液排出。

求助有門：

若需更詳盡資料或幫助，或者只是有點兒擔心，請聯絡您的家居護理顧問或註冊護士。我們樂意協助您或您的摯愛親屬進行初步評估及/或聯絡輔助醫療團隊安排進一步評估及治療。

參考資料：

<https://www.healthline.com/health/urinary-tract-infection-adults#prevention>

<https://kidney.org.au/resources/factsheets-and-photosheets/urinary-tract-infections-factsheet>

<https://www.vicniss.org.au/>

溫馨提示

2021年06月14日星期一是公眾假期。

每小時服務收費是基本收費的兩倍。

如需保留當日的服務請聯絡您的家居護理顧問。

