

# 女青賽馬會青健坊

2019-2020年通訊

## 賽馬會「居家樂」離院復康計劃 一站式復康支援計劃 創建健康自主生活

賽馬會「居家樂」離院復康計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，提供全面、密集及漸進式復康訓練，揉合日間、家居及遙距復康，全面支援離院後的獨特需要，協助患者重返家中及留在社區生活。

日間  
復康

+

家居  
復康

+

遙距  
復康

### 計劃流程



離院後



過渡性持續  
及遙距復康訓練



融入家中及社區生活



跨專業團隊



遙距復康系統

### 服務內容

- ✓ 復康及護理評估
- ✓ 專業復康治療及訓練
- ✓ 個人照顧及護理
- ✓ 膳食及交通安排
- ✓ 遙距復康系統監察及支援
- ✓ 社區復康訓練員定期上門
- ✓ 進行家居訓練
- ✓ 家居支援及家居環境評估
- ✓ 定期溝通及報告
- ✓ 照顧者支援及培訓

### 服務對象

剛離院人士<sup>^</sup> 具康復潛力 有過渡期護理及支援需要

缺乏社區支援優先考慮

<sup>^</sup> 因中風、骨折/骨折手術、慢性肺阻塞病患、神經系統疾病或慢性疾病等病患而剛離院之人士，須由中心治療師先作評估。



## 服務對象

## 「居家樂」離院復康「三步曲」

### 階段1 密集式復康

1

日間復康  
約10星期

每星期4天中心為本的  
訓練及支援

### 階段2 綜合式復康

2

日間復康  
家居復康  
遙距復康  
約8星期

每星期2天中心為本的訓練及支援  
每星期1節(2小時)家居為本訓練及支援  
遙距復康系統監察及支援  
社區復康訓練員家期上門進行家居訓

### 階段3 維持式復康

3

日間復康  
家居復康  
遙距復康  
約6星期

每星期1天中心為本的訓練及支援  
每星期2節(4小時)家居為本訓練及支援  
遙距復康系統監察及支援  
社區復康訓練員家期上門進行家居訓

## 「居家樂」

### 中風、骨折…如何從輪椅到走路？



吳俊平



「即使全世界人不要你，我們也會要你。」中風讓俊平由家庭支柱變成被照顧者，人生跌入谷底，復康路上屢遇挫折，但他從沒放棄，就是因為太太的這句說話。

中風後的他半邊身動不了，需要以胃喉進食，連基本自理也成為問題，例如去洗手間、沖涼等等，事事都需要別人幫忙。這段日子，他來到「青健坊」進行訓練，除了指定訓練計劃及治療師單對單密集訓練外，他還積極參與家居訓練。他一直堅持、努力不懈，慢慢便從低谷走過來，成功從輪椅到走路。可惜，一次意外跌倒導致骨折，讓他在復康路途中經歷挫折。不過，有了大家的鼓勵，他很快便重拾鬥志，繼續在復康路上奮鬥。兩個月後，便迅速回復到骨折前的八成狀態。

他常常說：「堅持就一定得！」

家人是他最強的后盾，信念是他前進的動力，而我們只是作為引路的燈，默默在旁支援，適時作出一點提示。這條路，最終還是需要靠他自己不放棄地向前走。

# 「居家樂」計劃調查



根據香港大學秀圃老年研究中心就賽馬會「居家樂」離院復康計劃的研究顯示，服務使用者在完成為期約20-24星期的密集復康訓練後，他們的自我照顧能力顯著增強，抑鬱指數明顯下降，照顧者的負荷/壓力負擔亦隨之改善。

## 服務使用者意見

服務質素很好，也度身設計，對參加者的體能有很正面的幫助。

女青的同事大家都好熱心、專業及有責任。不同專業所給的意見也很有用。

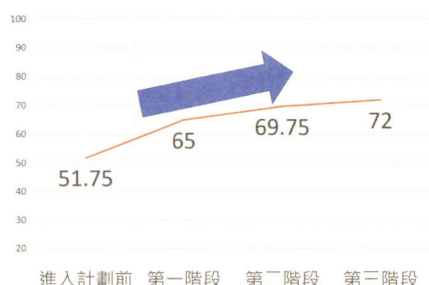
## 照顧者意見

參加者的活動功能有很正面的幫助，而且都幫輕了很多照顧者的壓力。

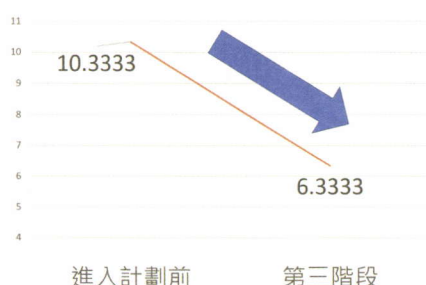
照顧者能夠學會如何去照顧有需要的病患者。



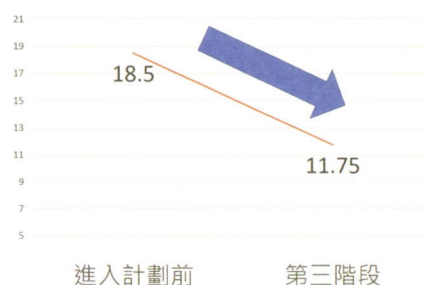
### 1 自我照顧能力 (FIM)



### 2 老人抑鬱程度 (GDS)



### 3 照顧者負荷 (ZBI)



## 使用者分享



陳麗虹

### 十六歲中風少女，重新踏出每一步

二零一七年，只有十五歲的陳麗虹因頭頸痛、右半身無力而到了聯合醫院接受治療，其後病情惡化至深切治療部。醫生為她進行中央靜脈導管置入術，卻懷疑插穿動脈，麗虹其後出現胸腔積血及右腦中風，因顱內壓太高而需切除部分腦組織減壓導致部分腦組織壞死，醫生更指她左半身手腳或永久不能活動。

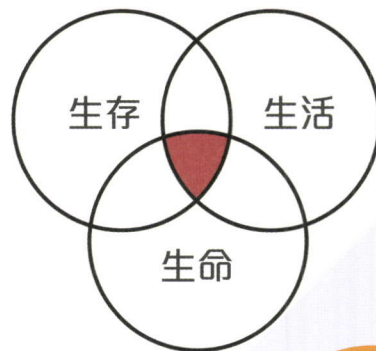
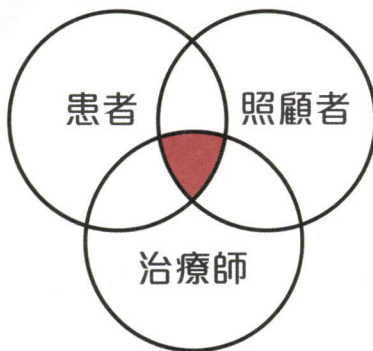
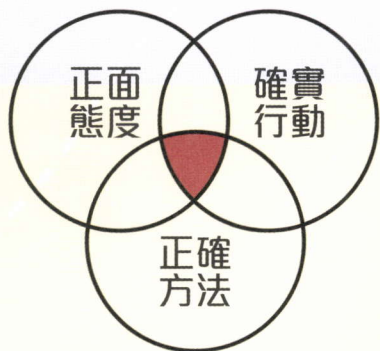
最初麗虹媽媽十分擔心女兒中風後的情況，後來麗虹來到「青健坊」進行物理、職業及言語治療訓練後，情況明顯地改善。由坐輪椅到可以用拐杖一步一步慢慢步行；由只可以進食流質食物到可以進食不同軟硬質地的食物。

除此之外，青健坊亦為麗虹媽媽分享了许多照顧患者的技巧，例如：如何替麗虹洗澡以及換尿片等...對麗虹媽媽來說，這些技巧不但幫助了照顧者，亦減低了他們在照顧患者時遇到的壓力。自從麗虹來到青健坊後，整個人都開朗起來，每次看到她都總是笑臉迎人，復康者在愉快的心情下進行復康治療，必定事半功倍。麗虹亦盼望可以再次重返校園，重新投入正常的社交生活。



## 建構自立生活 穩中求升

以積極的態度，按治療師建議，正確地去實行，得到正面回報。  
不過份去依賴，不過份去保護，不要高估能力，能力內多參與。  
復康身心健壯，娛樂藝術關係，為生活添色彩，讓生命富意義。



## 如何成功從輪椅到走路

我們大腦的神經元是可塑性的，當這些神經元因為受外來襲擊/中風受損後，我們能通過積極的運動訓練讓健康存在的神經元重新學習，去取代受損的神經區域。當這些新的神經元熟練一個新的動作，便可以替代受損神經元完成大腦的指令。

換句話講，只要你勤奮地訓練一個動作，我們的大腦一定能學會。遠離病床，開始行動吧。這樣才能從輪椅站起來，用一個不同的角度去欣賞這個世界。

劉曉昕  
物理治療師

女青賽馬會青健坊



# 女青賽馬會青健坊

女青賽馬會青健坊為女青年會自資服務之一，致力提供全面、優質、多元的跨專業復康及護理服務，並為照顧者提供護理訓練及支援，舒緩照顧壓力。

地址：九龍窩打老道山文福道5號2樓

傳真：2700 1755

電郵: [ychmt@ywca.org.hk](mailto:ychmt@ywca.org.hk)

網址：[ycare.ywca.org.hk](http://ycare.ywca.org.hk)

熱線：2700 1730



Ycare 網頁



Ycare Facebook



## 交通路線

地址：九龍窩打老道山文福道5號  
(鄰近旺角火車站 / 培正中學對面)

-  B1: 培正道 (九龍公共圖書館)  
公共巴士 3, 10, 41及45  
專線小巴5M, 27M及 8M
-  B2: 窩打老道 (萬基大廈)  
公共巴士 7, 7B, 18, 70, 81C, 81P,  
103, 113, 170, 271, 280P, 208
-  B3: 窩打老道 (九龍維景酒店)  
公共巴士 7, 208, 81C, 103, 113,  
170, 7B, 271, 270A