

疫情下長者護理之法

新型冠狀病毒在香港肆虐足足3個月有多！資料顯示長者或長期病患者似乎較易中招。早前的兩個死亡個案中，一為糖尿病病人，另一是70歲老翁，這可能跟以上兩類人的免疫力較弱有關。兩周前，另一位從內地返港的腦退化症長者，在自我隔離期間竟離家外出並走失，雖然及時尋回，但已嚇倒坐同一巴士的乘客！

「賽馬會流金匯」除了向中老年人推廣基層醫療健康外，同時亦有開設腦退化症日間護理中心。可是自1月29日起，我們中心只能提供非常有限度的服務，各式運動班及集體活動亦悉數暫停，以減低會

員被傳染的風險。在此段會員未能回中心接受服務的日子，我們定期與他們或其照顧者以電話保持聯繫，了解他們在家中的健康狀況。慶幸沒有會員因長期「宅」在家而悶出病來，反而有些護理上的疑問，他們需要尋求專業解答。

有日間中心會員家屬詢問，如何向短期記憶嚴重衰退的腦退化症家人解釋近日要減少出外或是外出時必須佩戴口罩？筆者認為，若長者多次要求外出，甚至出現情緒不安或不耐煩時，家屬可以選擇在人流較少的時間帶他們往附近的公園或空曠地方散步。只要與外人保持距離

及減少與人直接接觸便可。注意雙手清潔非常重要：我們隨身應常備酒精搓手液，幫長者在進食及接觸面部前消毒雙手。回家入屋之前，最好用1比99稀釋漂白水噴灑鞋底消毒；可以的話，鞋子就別踩入屋內。

另外筆者想一提的是如何丟棄口罩。眼見不少人將口罩「話除就除」，更甚的是有些行山人士竟隨處丟棄口罩，沒公德心之餘更可能讓病毒四散呢！應有的「口罩禮儀」是要將口罩由內向外對摺，捲好並用掛耳的橡筋紮好後，以紙巾、信封或膠袋包住，才放入有蓋的垃圾桶內。除下口罩前及後，記得也要清潔消毒雙手啊！這樣才是個顧己及人的良好市民。

作者為賽馬會流金匯高級經理及高級護士長