

夏日照顧小貼士

夏日炎炎，在酷熱環境下，長者皮膚排汗功能及感覺衰退，身體對調節溫度的能力下降，而有部分受腦退化症影響，表達能力減弱，未必能清楚地向家人表示身體上的不適，故盛夏期間，照顧者要多加留意長者健康狀況。再加上一些患者不喜歡喝水，甚至自己忘記了有否喝水，容易增加中暑風險。希望以下小貼士能幫助照顧者應對上述情況。

1. 留意天氣報告，為家人選擇適合的衣物，輕便、鬆身、淺色、棉質的衣服，有助吸汗及散熱。此外，外出時宜帶備外套，以便進入冷氣場所時穿着。2. 在炎熱日子裏，盡量減

少戶外活動。即使留在室內，亦要盡可能打開窗戶，利用風扇或空調，保持室內通爽涼快，以防止溫度過高。如需要外出，應帶備太陽傘、太陽眼鏡及避免在陽光下暴曬，並盡量把戶外活動安排在早上或黃昏後。3. 定時讓長者喝水以補充水份，並避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。4. 如長者要使用尿片、尿褲等護理物品，應選擇透氣舒爽的質料。另需留意長者皮膚狀況，多注意清潔，以防出現汗疹。5. 注意長者有否表現不安、面紅、皮膚乾熱、氣促，或表示頭暈、頭痛、惡心等情況，以防中暑。6. 若果是初期腦退化症患者，家人可

以給予出門提示，如寫上「帶水樽、雨傘、太陽眼鏡、小風扇、外套」等文字，或將相關圖片貼在大門，以作提醒。

在夏天照顧長者要特別注意保持涼爽、多喝水、注意飲食、防曬、留意其狀況等，以確保他們身體健康。筆者希望上述小貼士，能幫助照顧者和腦退化症患者度過炎熱的夏天。

腦退化症患者在適當訓練和個人化的社區支援下，可改善他們身心情況，並延緩記憶力衰退，故盡早接受評估及訓練十分重要。「賽馬會流金匯」設有腦退化症日間護理中心，致力為腦退化症患者提供多元化的專業介入、訓練和照顧者培訓。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯日間護理中心主任