

《健康「長」知識》第二集 - 提昇中風患者之自我照顧

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第二集，提昇中風患者之自我照顧。

男主持人坐在沙發上向觀眾介紹本集女嘉賓。

男主持人：

今集我們邀請了職業治療師郭穎雯女士，為我們講解中風患者在出院後，怎樣透過不同的生活輔助器具去改善生活，重拾自理能力。

畫面顯示家居背景。

螢幕蓋字：

提昇中風患者之自我照顧

女嘉賓職業治療師郭穎雯坐在木椅上，旁邊放置了各種植物盆栽的陳設，她看着鏡頭向觀眾介紹。

螢幕蓋字：

第二集，提昇中風患者之自我照顧。

郭穎雯 - 衛生署長者健康服務 - 職業治療師

女嘉賓說：

很多人都覺得中風後就甚麼都做不到，但其實中風患者也一樣可以照顧自己。今集的主題就是教大家如何協助中風患者，提升自我照顧的能力。

中風即腦血管意外，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

中間有一張腦部圖，說明腦部中風的成因。

女嘉賓說：

是由於腦部血管阻塞或爆裂，使腦組織不能獲得充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。

根據香港政府統計處的調查發現，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕左邊出現七位代表 65 歲或以上長者的卡通圖案，右邊出現一位代表 45-54 歲人士的卡通圖案，說明長者中風機會比 45-54 歲人士高 7 倍。

女嘉賓說：

65歲或以上的長者，比45至54歲人士中風的機會高7倍。年紀越大，中風機會就會越高。

很多時中風都是突如其來。症狀就視乎發生病變的位置和損害程度而定。常見的病徵，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字顯示中風的常見病徵

女嘉賓說：

包括半身不遂、言語不清、嘴歪、吞嚥困難、大小便失禁、感覺麻木、流口水等。

中風可能令患者的身體出現以下情況：例如半身肌肉無力、痙攣、身體重心傾側等。除了影響患者的活動能力，還會影響自理能力，讓患者增加對照顧者的依賴和負擔，令大家的生活質素下降。

但其實只要學習不同的生活技巧，並選用合適的輔助器具，中風患者也可以慢慢重拾自理能力，

例如穿衣服，首先選擇比較容易穿脫的開胸扣鈕上衣。

女嘉賓旁邊出現一個視窗，當中顯示一位家人輔助一位中風長者穿衣的片段。

女嘉賓說：

家人也可以幫助患者選擇領口和袖口位比較闊的款式：

女嘉賓旁視窗的片段顯示，一位家人先將一件藍色開胸毛衣的衣袖穿上一位中風長者患側的手臂，毛衣跨過患者背部，家人再協助患者穿上另一邊衣袖。

女嘉賓說：

寬鬆的套頭衫、背心等，讓患者更容易掌握穿衣技巧。

如果幫助患者穿衣服，應該先穿患側的衣袖，再到健側。脫衣服時，次序便相反，先脫下健側衣袖，再脫下患側的衣袖。

由於中風患者平衡力下降，最好坐著穿脫褲子，以免跌倒。

除了改善穿衣技巧，我們也建議中風患者善用輔助器具，善用現有的能力，繼續參與日常事務，增強自信心。不如現在就跟大家介紹一些適合中風患者的輔助器具。

在穿衣方面，用魔術貼可以代替鈕扣或拉鏈。

女嘉賓旁邊的視窗內，出現使用鈕扣輔助器的相片。

螢幕蓋字：
鈕扣輔助器

女嘉賓說：
也可以使用鈕扣輔助器來幫助扣鈕。另外，可以改用橡筋褲頭的褲子，方便患者自行穿脫。

女嘉賓旁邊的視窗內，出現高邊碗及粗柄匙的相片。

螢幕蓋字：
高邊碗
粗柄匙

女嘉賓說：
進食方面，可以使用高邊碗，防止食物外漏。使用粗柄匙可以方便患者抓握餐具。
女嘉賓旁邊視窗內的相片顯示一張防滑墊，墊上擺放了一個碗、一支粗柄匙以及一對配有筷子輔助器的筷子。

螢幕蓋字：
筷子輔助器
防滑墊

女嘉賓說：
而筷子輔助器就可以減低對手指協調的要求，協助患者自我進食。同時可使用防滑墊，防止餐具移位。

起身方面，就可以安裝床邊扶手，讓患者在床上更容易轉身和起身。

女嘉賓旁邊的視窗內，出現裝有扶手的浴室相片。

螢幕蓋字：
扶手

女嘉賓說：
至於洗澡，建議在浴室安裝穩固的扶手，讓患者可以緊握借力。對於平衡力較差的患者，應該安排穩固的沐浴椅，配合防滑墊和扶手，讓患者坐下洗澡便更加安全。

如果家中使用浴缸，

畫面切換到藍色背景，中央視窗內出現裝有浴缸板的浴缸相片。

螢幕蓋字：
使用浴缸板

女嘉賓說：
可以安裝浴缸板和扶手。浴缸邊要平坦，

畫面切換到全螢幕的家居背景。視窗內出現一位長者左手扶著扶手慢慢坐下到浴缸邊上。

螢幕蓋字：

浴缸板

先跨一邊腳進浴缸

女嘉賓說：

浴缸板的長度不應超過浴缸寬度 25 毫米，即大約 1 吋。每邊浴缸板最少要有 30 毫米的闊度，即大約 1 吋半，

視窗畫面顯示長者轉向右側，右手伸向另一浴缸邊扶手，再切換成近鏡見長者右手握扶手。

螢幕蓋字：

配合扶手及防滑墊

女嘉賓說：

承托在浴缸邊上。

視窗畫面近鏡顯示長者穩坐在浴缸板的中央，右腳先踏入浴缸，然後提起左腳再踏進浴缸。

螢幕蓋字：

坐到浴缸板中央

女嘉賓說：

使用浴缸板前，記得調較好底部的活動腳，

視窗畫面切換成遠鏡，長者右手握緊扶手，穩坐在浴缸板的中央，雙腳放在浴缸內。

女嘉賓說：

確保安裝穩固。

中風後患者的身體機能變差，會感到出入困難而留在家中。身邊的家人應鼓勵他們繼續鍛煉身體，學習面對和適應中風後的身心改變，保持社交活動，盡早再次融入社區。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。