

《健康「长」知识》第二集 - 提升中风患者之自我照顾

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第二集，提升中风患者之自我照顾

男主持人坐在沙发上向观众介绍本集女嘉宾。

男主持人：

今集我们邀请了职业治疗师郭颖雯女士，为我们讲解中风患者在出院后，怎样透过不同的生活辅助器具去改善生活，重拾自理能力。

画面显示家居背景。

萤幕盖字：

提升中风患者之自我照顾

女嘉宾职业治疗师郭颖雯坐在木椅上，旁边放置了各种植物盆栽的陈设，她看着镜头向观众介绍。

萤幕盖字：

第二集，提升中风患者之自我照顾

郭颖雯 - 卫生署长者健康服务 - 职业治疗师

女嘉宾说：

很多人都觉得中风后就什么都做不到，但其实中风患者也一样的可以照顾自己。今集的主题就是教大家如何协助中风患者，提升自我照顾的能力。

中风即脑血管意外，

画面切换到全萤幕的家居背景。

中间有一张脑部图，说明脑部中风的成因。

女嘉宾说：

是由于脑部血管阻塞或爆裂，使脑组织不能获得充份的养料和氧气，受影响的神经细胞因而坏死，产生各种神经症状。

根据香港政府统计处的调查发现，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕左边出现七位代表65岁或以上长者的卡通图案，右边出现一位代表45-54岁人士的卡通图案，说明长者中风机会比45-54岁人士高7倍。

女嘉宾说：
65岁或以上的长者，比45至54岁人士中风的机会高7倍。年纪越大，中风机会就会越高。

很多时中风都是突如其来。症状就视乎发生病变的位置和损害程度而定。常见的病征，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字显示中风的常见病征

女嘉宾说：
包括半身不遂、言语不清、嘴歪、吞咽困难、大小便失禁、感觉麻木、流口水等。

中风可能令患者的身体出现以下情况：例如半身肌肉无力、痉挛、身体重心倾侧等。除了影响患者的活动能力，还会影响自理能力，让患者增加对照顾者的依赖和负担，令大家的生活质素下降。

但其实只要学习不同的生活技巧，并选用合适的辅助器具，中风患者也可以慢慢重拾自理能力，

例如穿衣服，首先选择比较容易穿脱的开胸扣钮上衣。

女嘉宾旁边出现一个视窗，当中显示一位家人辅助一位中风长者穿衣的片段。

女嘉宾说：
家人也可以帮助患者选择领口和袖口位比较阔的款式：

女嘉宾旁视窗的片段显示，一位家人先将一件蓝色开胸毛衣的衣袖穿上一位中风长者患侧的手臂，毛衣跨过患者背部，家人再协助患者穿上另一边衣袖。

女嘉宾说：
宽松的套头衫、背心等，让患者更容易掌握穿衣技巧。

如果帮助患者穿衣服，应该先穿患侧的衣袖，再到健侧。脱衣服时，次序便相反，先脱下健侧衣袖，再脱下患侧的衣袖。

由于中风患者平衡力下降，最好坐着穿脱裤子，以免跌倒。

除了改善穿衣技巧，我们也建议中风患者善用辅助器具，善用现有的能力，继续参与日常事务，增强自信心。不如现在就跟大家介绍一些适合中风患者的辅助器具。

在穿衣方面，用魔术贴可以代替钮扣或拉链，

女嘉宾旁边的视窗内，出现使用钮扣辅助器的相片。

萤幕盖字：
钮扣辅助器

女嘉宾说：
也可以使用钮扣辅助器来帮助扣钮。另外，可以改用橡筋裤头的裤子，方便患者自行穿脱。

女嘉宾旁边的视窗内，出现高边碗及粗柄匙的相片。

萤幕盖字：
高边碗
粗柄匙

女嘉宾说：
进食方面，可以使用高边碗，防止食物外漏。使用粗柄匙，可以方便患者抓握餐具。

女嘉宾旁边视窗内的相片显示一张防滑垫，垫上摆放了一个碗、一支粗柄匙以及一对配有筷子辅助器的筷子。

萤幕盖字：
筷子辅助器
防滑垫

女嘉宾说：
而筷子辅助器就可以减低对手指协调的要求，协助患者自我进食。同时可使用防滑垫，防止餐具移位。

起身方面，就可以安装床边扶手，让患者在床上更容易转身和起身。

女嘉宾旁边的视窗内，出现装有扶手的浴室相片。

萤幕盖字：
扶手

女嘉宾说：
至于洗澡，建议在浴室安装稳固的扶手，让患者可以紧握借力。对于平衡力较差的患者，应该安排稳固的沐浴椅，配合防滑垫和扶手，让患者坐下洗澡便更加安全。

如果家中使用浴缸，

画面切换到蓝色背景，中央视窗内出现装有浴缸板的浴缸相片。

萤幕盖字：
使用浴缸板

<p>女嘉宾说： 可以安装浴缸板和扶手。浴缸边要平坦，</p>
<p>画面切换到全萤幕的家居背景。视窗内出现一位长者左手扶着扶手慢慢坐下到浴缸边上。</p>
<p>萤幕盖字： 浴缸板 先跨一边脚进浴缸</p>
<p>女嘉宾说： 浴缸板的长度不应超过浴缸宽度25毫米，即大约1吋。每边浴缸板最少要有30毫米的阔度，即大约1吋半，</p>
<p>视窗画面显示长者转向右侧，右手伸向另一浴缸边扶手，再切换成近镜见长者右手握扶手。</p>
<p>萤幕盖字： 配合扶手及防滑垫</p>
<p>女嘉宾说： 承托在浴缸边上。</p>
<p>视窗画面近镜显示长者稳坐在浴缸板的中央，右脚先踏入浴缸，然后提起左脚再踏进浴缸。</p>
<p>萤幕盖字： 坐到浴缸板中央</p>
<p>女嘉宾说： 使用浴缸板前，记得调较好底部的活动脚，</p>
<p>视窗画面切换成远镜，长者右手握紧扶手，稳坐在浴缸板的中央，双脚放在浴缸内。</p>
<p>女嘉宾说： 确保安装稳固。</p>
<p>中风后患者的身体机能变差，会感到出入困难而留在家中。身边的家人应鼓励他们继续锻炼身体，学习面对和适应中风后的身心改变，保持社交活动，尽早再次融入社区。</p>
<p>画面显示卫生署和长者健康服务的标志。</p>