

衛生署 長者健康外展分隊
健康推廣活動
每月主題

九月

主題：認知障礙症 + 心臟病

	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	NS021	認知障礙症 (一) 認識認知障礙症	<ul style="list-style-type: none"> 認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法 	長者 / 護老者	1
2.	NS022	認知障礙症 (二) 溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> 與患者溝通之道 緬懷活動 	長者 / 護老者	1
3.	NS023	認知障礙症 (三) 生活之道	<ul style="list-style-type: none"> 淺談「現實導向」 如何改善家居生活安排 	長者 / 護老者	1
4.	NS024	認知障礙症 (四) 處理行為問題	<ul style="list-style-type: none"> 明白「行為與心理症狀」定義及常見問題分類 明白患者行為問題的背後成因 應用各種非藥物治療的技巧 分析常見的行為問題個案 	護老者	1
5.	NS025	認知障礙症 (五) 如何為認知障礙症患者選擇合適的活動	<ul style="list-style-type: none"> 提高護老者對安排合適活動予認知障礙症患者的興趣 介紹不同階段的認知障礙症患者合適的活動，藉以提高其生活質素 如何策劃活動小組 帶領患者參與小組活動的要訣 	護老者	1
6.	NS026	認知障礙症 (六) 認識家中護老者的精神壓力	<ul style="list-style-type: none"> 認識照顧患有認知障礙症家人的主要壓力來源 認識精神壓力症狀和長期受壓的可能後果 學習紓緩精神壓力的方法 	護老者	1
7.	NS027	認知障礙症 (七) 改善家居環境	<ul style="list-style-type: none"> 明白環境對認知障礙症患者的影響 認識一些常用的改善環境方案 利用簡單的方法改善患者的家居環境 	護老者	1
8.	NS041	記憶與您	<ul style="list-style-type: none"> 影響長者日常記憶的因素 處理記憶問題的有效方法 	長者 / 護老者	1
9.	NS042	改善記憶 – 日常生活應用篇	<ul style="list-style-type: none"> 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法 一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具 	長者 / 護老者	1
10.	NS052 NEW	認知友善照顧之道	<ul style="list-style-type: none"> 對認知障礙症負面標籤的認識和預防 對認知障礙症患者保持友善的照顧方式 協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力 	護老者	1
11.	CV011	高血壓 (一) 高血壓知多少	<ul style="list-style-type: none"> 高血壓的高危因素 促進健康生活方式 	長者 / 護老者	1
12.	CV021	認識冠心病	<ul style="list-style-type: none"> 冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法 給予高危者輔導及建議以預防冠心病 	長者 / 護老者	1
13.	LS021	膽固醇睇真 D	<ul style="list-style-type: none"> 膽固醇和健康的關係 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平 	長者 / 護老者	1
14.	LS022	低脂肪飲食及烹調方法	<ul style="list-style-type: none"> 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物 低脂肪的烹調方法 出外飲食時如何作出合適的選擇 	長者 / 護老者	1