

賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project

# 疫時安寧在家

香港復康會

「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃

註冊社工 夏蜀韻 (M. SocSc. Behavioral Health, BSW, RSW, CT)

捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作夥伴 Project Partner:



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

策略伙伴  
Strategic Partner:



HONG KONG  
EAST CLUSTER  
港島東醫院聯網



東區尤德夫人那打素醫院  
內科部、社區及病人資源部

# 計劃背景



香港復康會於1959年成立，一直推動殘疾人士的復康工作，隨着人口老化及慢性病的普及，我們的服務已擴展至長期病患者的復康及長者的持續照顧。

Established in 1959, the Hong Kong Society for Rehabilitation (HKSR) has been promoting holistic rehabilitation for persons with disabilities. Against the backdrop of an ageing population and increasing prevalence of chronic illnesses, we have expanded our services to seniors, persons with chronic illnesses and their families.



### Targets we serve 服務對象:

- **Elderly 長者**
- **Persons with disabilities 殘疾人士**
- **Persons with chronic illnesses 長期病患者**
- **Persons facing health challenges 面對健康挑戰的人士**
- **Their families 其家屬**

助殘疾 鳳凰展翅 豐盛人生

Empowering persons with disabilities to live a fulfilling life

# 本會服務



國際及中國項目



無障礙運輸及旅遊

## 服務對象:

- 殘疾人士
- 長期病患者
- 面對健康挑戰的人士
- 地區居民
- 長者
- 照顧者



社會企業 (營康薈)



社區及日間護理服務



院舍服務

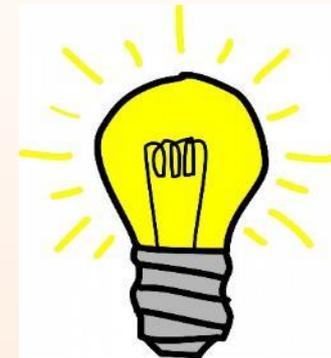


基層醫療服務

# “Life Rainbow” End-of-Life Care Services

## 「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃

- 香港賽馬會慈善信託基金撥款
- 策略伙伴港島東醫院聯網
- 香港大學支援培訓、知識與技術轉移及成果效益評估
- 香港復康會於2016年開展推行的「賽馬會安寧頌」計劃



給長期病患者及家屬  
於社區晚期照顧的服務模式

- 本計劃為居住於港島東聯網(包括灣仔區及東區)的晚期長期病患者及其家提供支援
- 以提升他們的生活質素，並以協作模式，與醫院、家屬、病人互助組織、專業人員及社區義工共同關注與支援有需要的家庭，建立全人的社區安寧照顧服務模式。

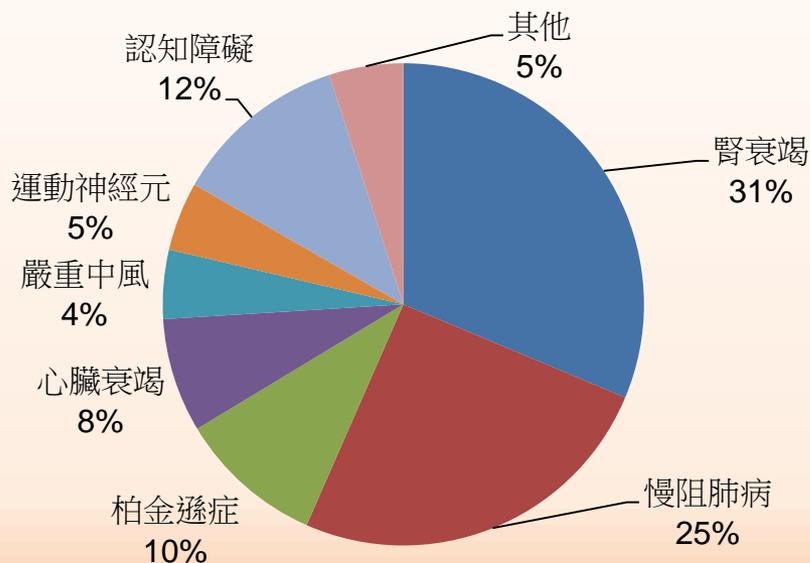
# 服務對象

- 由醫生診斷預期壽命約為**一年內**的患者及其家庭
- 年滿60歲
- 大部份為晚期器官衰竭患者 ( 如: 慢性阻塞性肺病(COPD), 晚期腎衰竭(ESRD)等)
- 晚期新冠肺炎的患者

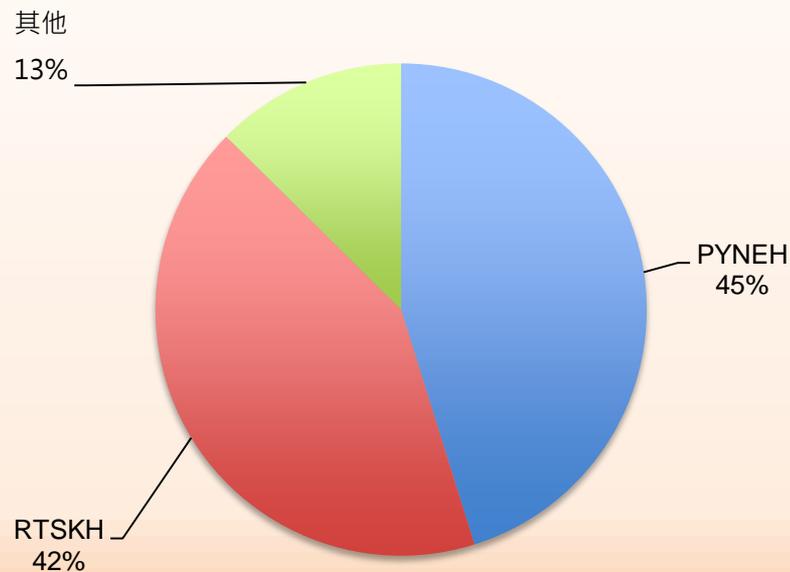
# 服務統計 (1/ 2016 – 12/ 2021)

受益人數	累計總數
病患者	560
家庭成員	861

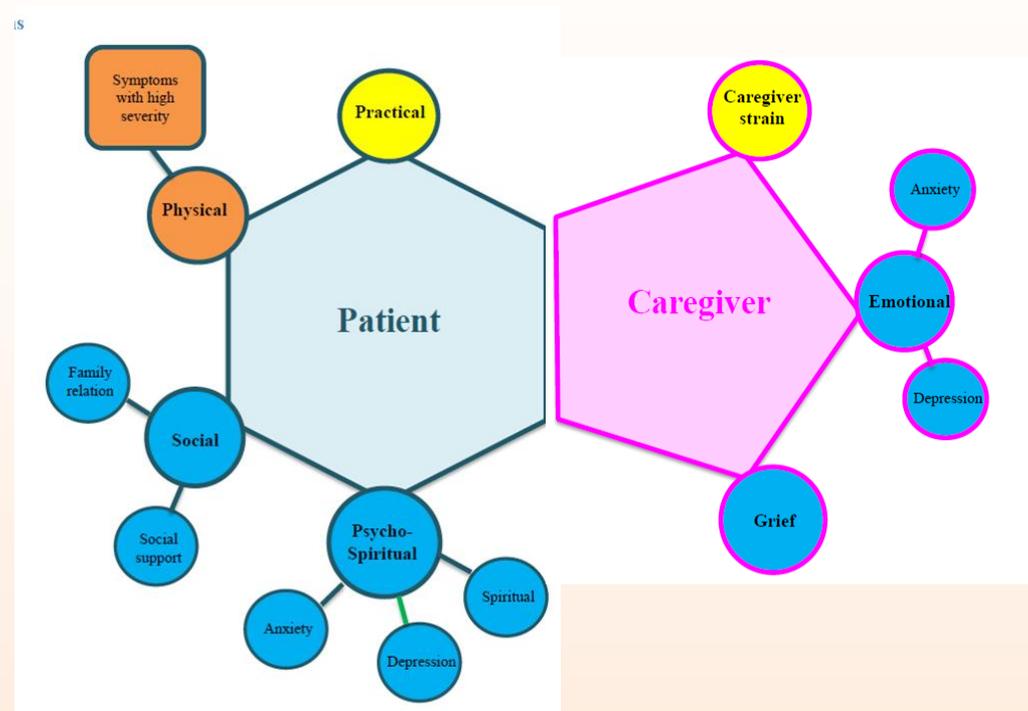
## 病類



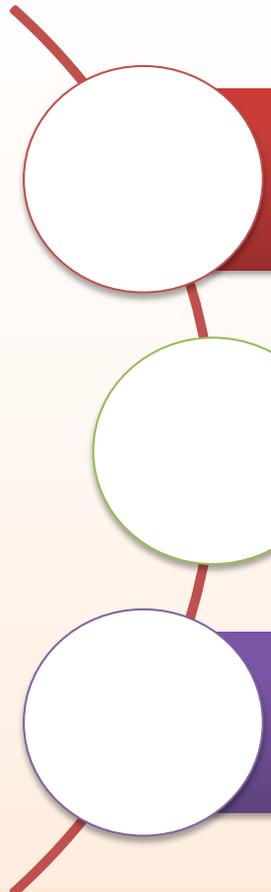
## 轉介來源



# 服務模式建立及成果效益評估



# 服務範疇 (3-Ps)



身體需要支援

心理社交支援

生活實務支援

# 疫情下你估計最常聽到晚期病人提及的是？

1. 幾時做全民檢測呀？

2. 我好唔好去覆診好呀？

3. 我唔敢出街呀！

4. 點算好呀？

# 疫情下晚期 病人經常說 的說話

幾時做全民檢測呀？

我／我屋企人行動不便啫

無打針係吾係吾可以  
出去買嘢啦？

我屋企個幢大廈又有多個確診啦！

我係咪要去買多啲食  
物擺係屋企呀？

要做圍封強檢，我屋企人  
卧床啫！

我／我幫吾幫我屋企人約打針  
好呀？

我好吾好去覆診好呀？

我係咪要送我屋企人入醫院呀？

我吾敢出街呀！

# 疫情下晚期病人的需要

## 身體需要

# 1. 艱難的醫療決定



- 面對病人出現身體變化  
(如:不想進食、排便困難、氣促、昏睡等)
- 對送院的決定較往常多了考慮及猶豫



## 未出現身體變化前:

- 加強維持身體機能的重要性
- 及早作出徵狀管理教育
- 教育家人如何準確向醫護人員報告
- 跟家人商討變化時的處理及意願

## 出現身體變化後:

- 跟家屬一起商討可行的選擇
- 陪伴、安撫及肯定



# 維持身體機能

## ✓ 晚期疾病的自我管理

晚期疾病自我管理 慢性阻塞性肺病手冊

### 今個星期條氣點？

請於下列「表情符號」選擇最能表達你今個星期氣喘情況。

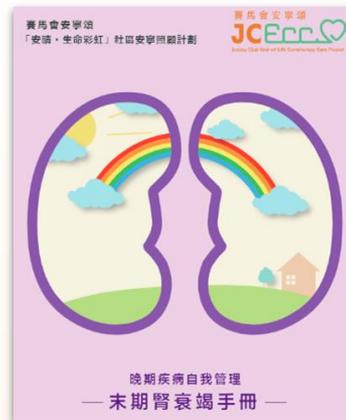
好 ————— 普通 ————— 差

幾多痲？  
 於下列肺部圖填上顏色，以表示今個星期痲濕的情況  
 (位置及顏色：白色 / 黃色 / 綠色 / 紅色)

其他症狀有影響我嗎？(請在適當的地方加✓)

	沒有	有	嚴重
1. 疼痛			
2. 食慾不振			
3. 口乾			
4. 嘔吐			
5. 便秘			
6. 疲勞			
7. 行動不便			
8. 腳腫			
9. 失眠			
10. 其他: _____ (請註明)			

## 徵狀管理技巧



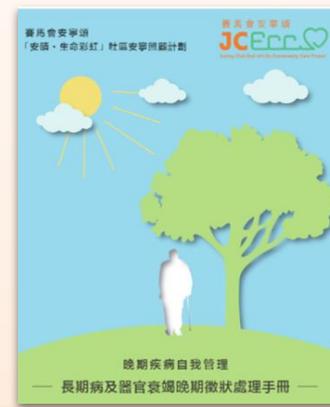
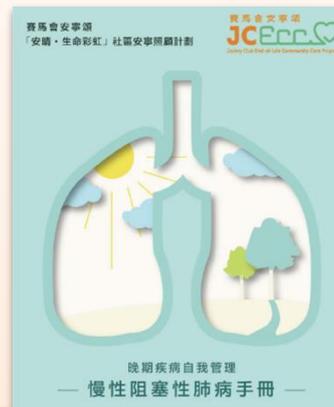
## 自我監察

晚期疾病自我管理 慢性阻塞性肺病手冊

### 自我監察紀錄日誌

好 ————— 普通 ————— 差

日期	血壓 (上壓/下壓)	脈搏	呼吸 速率	血氧 (%)	體溫 (°C)	徵狀	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						氣促											
						咳											
						痰											



## ✓ 適量運動



## ✓ 身心靈全人健康 (IBMS) 技巧



## ✓ 服務計劃及目標設定

### 維持日常生活

為自己定立目標，維持日常生活

1. 按時用藥
2. 適量運動
  - 呼吸肌力運動練習
  - 心肺運動練習
  - 上下肢肌力練習
3. 均衡飲食
4. 足夠睡眠
5. 調適身心
  - 保持正常社交
  - 培養興趣
  - 學習保健養生 (按摩)

#### 我的目標我做得到

目標訂立日期：\_\_\_\_\_

(一) 我的目標：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(二) 達至目標的方法

方法1

做什麼？\_\_\_\_\_

做多少？\_\_\_\_\_

何時做？\_\_\_\_\_

每週做多少次？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

方法2

做什麼？\_\_\_\_\_

做多少？\_\_\_\_\_

何時做？\_\_\_\_\_

每週做多少次？\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 行動計劃

目標

方法

做什麼？何時做？  
如何做？  
做多少次？

## 2. 覆診



面對疫情嚴峻，應否前往恆常的覆診？



- 預先了解個案未來3個月的覆診日期
- 留意患者近來的情況
- 藥物是否足夠？
- 相關的數據記錄
- 如確定改期，及早通知並更改

# 3. 患者/家屬確診



- 每天查看政府刊出的確診大廈公告
- 定期關顧個案身體情況、情緒支援
- 是否有足夠的物資
- 徵狀管理教育及監察
- 居家檢疫資訊 (自行制作/ 參考其他機構資訊)
- 了解因確診而影響恆常治療

如何照顧  
同住新冠確診長者？  
HOME Care for Elderly with Covid 19



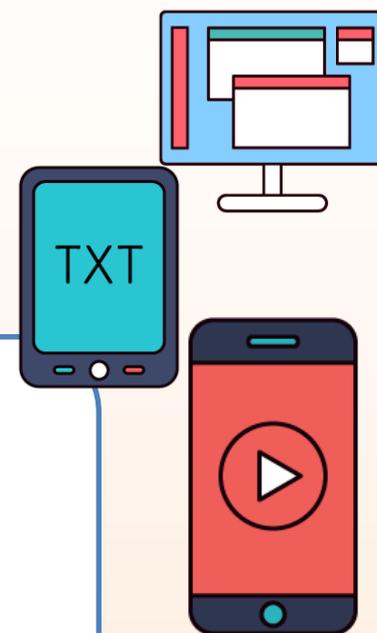
# 心理社交及靈性支援



- 面對疫情其間，不斷變化的資訊及措施。
- 晚期患者及家人未能準確掌握資訊。



- 安撫、聆聽
- 協助整理資訊 \*
- 了解消息內容、分辨消息的來源及發出日期 \*





- 在疫情嚴峻的情況下，孤獨無力感會更強
- 更有機會出現社交孤立 (social isolation) 或情緒抑鬱等情況



- 定期的關心及聯繫
- 留意會否出現一些過度焦慮的行為、情緒及身體反應
- 進行放鬆練習/活動 (靜觀、腹式呼吸法等)
- 情緒管理概念(如:「接納與承諾」治療)
- 鼓勵參與合適的支援小組、娛樂或藝術活動
- 義工視像探訪



# 「接納與承諾」治療





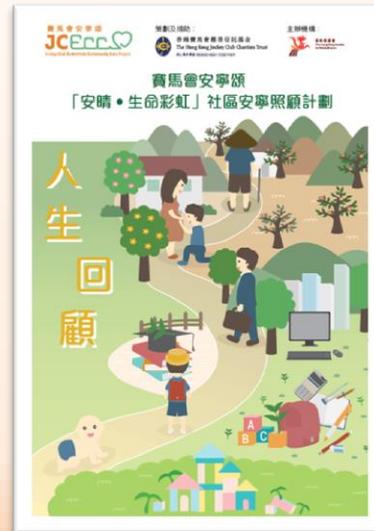
互相支持 · 連繫



維持生活的日常 (快樂時光活動)



肯定 · 傳承



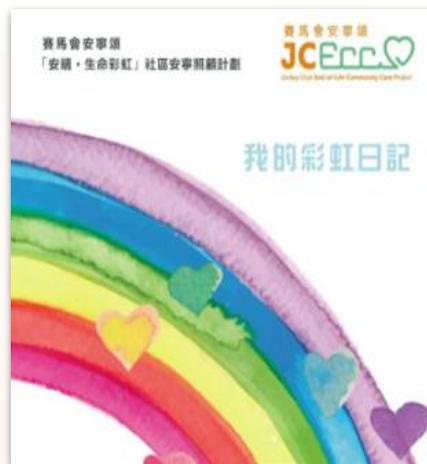


# 感恩·道謝

賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project



感恩日記

我的彩虹日記

本週是 \_\_\_\_\_

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

本週的心情

我的開心行動是 \_\_\_\_\_

多做開心事，結出快樂的果子。

感恩事  
我欣賞

心靈照相機



定期檢視及強項為本



簡單方法



行動為本





# 照顧者的心理社交支援

賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project

**2. 自我照顧原則**

- 接受世事非完美，對自己能力去承擔照顧工作，在自己承受不到前要找帮手
- 訂立實際可行的照顧計劃
- 避免把全部的照顧工作逼著一氣呵成，寧願延後休息
- 照顧自己的身心健康，保留一點私人空間，做一做自己享受的活動，例如：運動、聽音樂
- 屆自己短暫的假期，可尋求家務助理、日間護理中心或臨時的暫住服務來幫助自己
- 與其他照顧者聯繫，交流照顧心得及困難，互相支持和鼓勵
- 與專業人士（如：護士、社工）保持聯絡，在有需要時求助
- 欣賞自己為家人付出的

**3. 如何減輕您的身體疲勞**

**疲勞的警號**

- 在長期的照顧壓力之下，您的身體定會出現某些處位置有疲勞徵候的現象及精神疲累不適
- 常感到疲弱及精神缺乏之疲勞，便需要休息，使身心再補充能量

**引致疲勞的原因**

- 不獲支持、環境因素、缺乏優質休息及合適運動、性格因素、心理壓力等

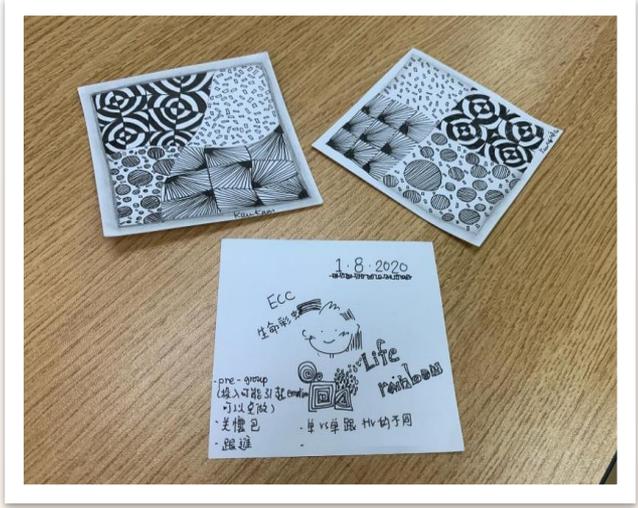
**疲勞的影響**

- 令自己減少不同的活動，引致心緒煩躁、灰心喪志，形成身心力難以應付，加重疲勞的情況

**應用有效的疲勞處理方法在日常生活中**

- 使用不同方法去儲存體能，例如：鬆弛練習、伸展運動、飲用凍水、按摩穴位等等
- 安排多些鬆弛休息時間，或找人代勞照顧者有三整天，讓自己歇一歇，鬆一鬆
- 使用不同的輔助器材，以減輕體能上的消耗
- 壓力為高，主動求助

送給自己的話



舉行網上禪繞畫活動，讓照顧者放鬆身心

跟照顧者做放鬆練習

community connect 心繫社區

照顧者手機攝影工作坊 學員作品

東區及灣仔區 展覽藝術作品展

舉行手機拍照的網上工作坊，讓照顧者多培養自己的興趣

# 疫情下的哀傷支援



- 個案/家人確診
- 疫情下個案入院後病人及家屬不能見面
- 突然發生 → 有機會誘發複雜性哀傷(complicated grief)

## 患者病危時：

- 跟家屬講述之後有機會出現的情況
- 促進家屬跟醫護人員商討視像探訪、恩恤探訪的安排
- 為家屬準備相應的物資及資訊
- 保持身體狀況良好

## 離逝後：

- 陪伴或跟家屬商討喪禮的安排
- 提供疫情下的相關新措施的安排
- 加強情緒上的支援

# 生活實務支援

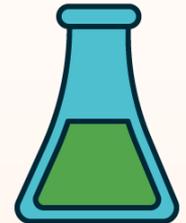
# 疫情相關的措施支援



- 如大廈需要進行圍封強檢
- 需要到檢測中心進行核酸測試等



- 協助整理資訊及查詢
- 鼓勵個案提出要求/困難
- 外出交通協助



# 提供緊急物資及相關資訊

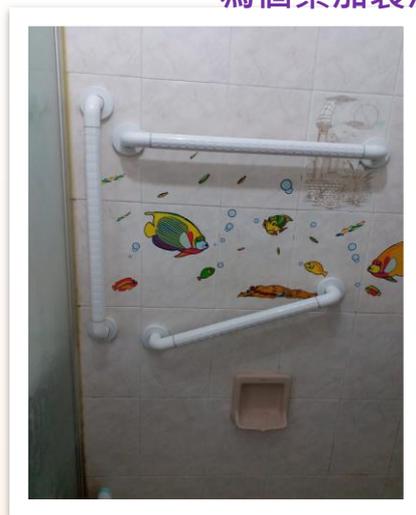


- 制作及派送防疫包、抗疫包  
(如：食物、清潔劑、口罩等)
- 相關疫情資訊整理
  - 疫苗氣泡
  - 強制檢測
  - 接種疫苗



按職業治療師評估，  
為個案加裝浴室扶手及添置腳踏

安排陪診或接送服務，  
便利外出。



病人組織



業界同工

醫護人員



計劃義工

# 挑戰

2. 需要不斷應  
變及適應

1. 緊張氣氛及  
更多即時的需  
要

3. 難以提供醫  
療的意見

5. 平衡風險及  
服務介入方式

4. 改變以往的  
服務方式

- 在服務當中變奏
- 提供更多一些選擇予服務用者
- 陪伴、聆聽、同行
- 照顧自己
- 團隊、業界及社區的支援



1. 羅永聰(2022年3月20日)。分享環節三：別給疫情資訊牽著走—協助市民重建生活的信心。【「道別新冠•重建生活」網上分享及支援會】。

