

關注

商戶鄰舍 互助照應 認知障礙患者

◆李孟進



●中國基督教播道會興田邨道真堂愛禮信長者中心有連串活動協助認知障礙患者及其照顧者。

大家不妨留意一下自己或身邊的朋友，有沒有以下情況：

去到店舖卻忘記自己想買些什麼？買完又重複再買、有時忘記付款、有時付款了又再付、在街上逛呀逛卻迷路了……這可能是患認知障礙的前兆。

中國基督教播道會興田邨道真堂愛禮信長者中心最近製作了一套微電影來宣傳「什麼是認知障礙？」當中他們以街坊作演員，以藍田區興田這個小社區作為實景，在拍攝過程中，一一帶出認知障礙者的迷茫以及面對的困擾，希望街坊們能夠主動伸出援手、店東以及店員要對他們行為有所包容及忍耐……該中心陳姑娘說，令她們感到鼓舞的是，區內已有6個商戶簽署了「友善社區互助約章」，其中包括麵包店、五金店、藥店、酒樓、排檔及士多。她期望日後有更多的商戶參與，其他18區的商界亦支持，這也是公眾教育鼓勵鄰舍互相照顧的精神。

至於「友善社區互助約章」乃參考英國「認知友善好友」全球運動的指引而制定，由零售商自願簽署並承諾實踐以下三大原則：一是員工要認識認知障礙症及體諒他們及其家人的困難及需要，二是店舖環境有清晰指示及足夠燈光、銷售信息要簡單易明，三是鼓勵員工友善關心與伸出援手對待患者。

該中心副主任郭希璇姑娘表示，繼微電影之後，該中心會有連串活動協助認知障礙患者及其照顧者，有先知先覺義工隊提供專題講座讓大眾明白認知障礙、有免費記憶檢查，如低分數者可參加音樂律動小組及腦訓練班、定期到區內不同組織包括向保安員進行講解如何面對認知障礙患者、以及介紹患者及護老者往訪智友善家居導賞團，看看適合患者的家居設施，如增加扶手及明顯顏色提示燈都有助提醒患者注意力等等。

對於認知障礙患者的照顧者來說，中心提供

護送服務、義工探訪、情緒支援、日間照顧及支援小組及訓練等服務。

由現在起至2019年6月，認知障礙患者的免費記憶檢查在該中心進行，藍田邨興田邨康和苑年齡50歲或以上的長者都可以致電找郭姑娘報名(電話2772 7789)。至於全港18區的朋友，如果想得知更多認知障礙症資料或要求援手，也可以向所住地區的長者地區中心或長者鄰舍中心查詢。大家也可以上網觀賞上述微電影《沿途有里》：<https://youtu.be/9cXc2dD0XtU>。

治老奇方之四十

2019

◆香山亞黃



咪怨細時不努力 老大依然可增值
學得二滴得二滴 百歲蝸牛也添翼

誰偷走您的體重？

精叻耆兵之

◆梁穎勤

上 期提及體重無端增加，可能是內分泌失調、抑鬱及心臟病等大病。切勿自我處方成藥尤其減肥藥。精叻耆兵發現不明原因的體重變化，可向醫生查詢。

(一) 甲亢(甲狀腺機能亢進症)。症狀因人而異，包括：煩躁、肌無力、難眠、心跳加速、畏熱、腹瀉、情緒波動、甲狀腺腫以及體重減輕。但老友記的症狀較不典型。

(二) 抑鬱症。如果您無端端減磅，易發脾氣、內疚、對平日嗜好及樂趣失去興趣、睡眠質素變差，請小心！

(三) 胃潰瘍。會導致燒心及腹痛，上篇提到，部份老友記覺得多食腹部舒服而致肥。

(四) 糖尿病。如果您確診患有糖尿病，千萬別輕視，要按營養師囑咐限食白飯、水果和甜品。否則糖尿嚴重時，就不止尿頻、疲倦、眼花和體重減輕那麼簡單了，還會造成糖尿足(傷口難以癒合)和糖尿上眼(奪去視力)，非常危險！

(五) 愛迪生氏病。罕見病一種，美國前總統甘迺迪也曾患上。源於腎上腺素量不足，影響皮質醇及醛固酮分泌，引起腹痛、嗜鹹、脫水、抑鬱、腹瀉、嘔吐以及體重減輕等瑣碎病徵，較難察覺。(註：以上資料綜合全美排名第一的梅奧醫院、健康網站 self.com 及維基百科)

做瑜珈抗寒冬 暖身兼強身

踏入一月，香港即將迎來二十四節氣中的最後一個節氣——「大寒」，亦即是一年天氣之中最為寒冷的一天，故各位老友記必須做好一切禦寒措施，避免感染風寒！要防患於未然，除了穿足夠禦寒衣物，老友記亦不妨在家做一些簡單的瑜珈動作，齊齊在今個寒冬暖身兼強身！

註冊瑜珈導師林思敏建議，初入門的長者可以嘗試在家進行瑜珈基本動作——拜日

式——來幫助禦寒。長者只需準備一張瑜珈蓆，在家中稍為寬敞的空間即可進行。首先，(一)長者應放鬆身體，在蓆上筆直站立；(二)合上雙腳，舉起雙手指向天，眼睛望向手指，然後合上雙手(如平衡力欠佳，或肩膀肌肉較緊的老友記，可不用合掌合腳)；(三)曲膝，手掌按地，肚皮貼大腿，盡量將腳伸直；(四)接著平背，手向腳趾方向延伸；(五)之後雙腳踏後，身體放平貼在地上；(六)慢慢將雙手推直，打開胸口向上提升，下身貼在地上，頭抬起，眼睛望向天；(七)將臀部提起，手掌按地，腳踝盡量貼地(視乎柔軟度，腳踝可離地或曲膝)，留意此動作必須保持上半身成一直線；之後重複動作(四)、(三)、(二)、(一)，以完成一套動作。



林思敏指，此套簡易瑜珈有助長者增強脊椎柔軟度、增強手臂力量，以及伸展全身肌肉，只要平均每周進行兩至三次，每個動作維持三至五秒，即可促進血液循環，令身體及四肢保持溫暖，同時幫助增強肌肉力量，和改善平衡力等。她最後提醒，長者進行瑜珈期間切勿過度伸展，如感到刺痛、電擊和火燒的感覺，便應立即停止。