

伊利沙伯醫院

互愛互訊(第24期)

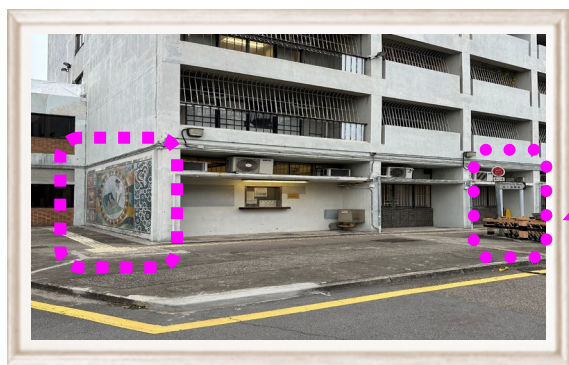


2023年9月

護士的標記 護理的足印



沿著「伊利沙伯醫院徑」走過來，你的目的地是伊利沙伯醫院的「日間醫療中心」？「主座大樓」？又或者是其他醫院大樓呢？你又有沒有留意到，連接醫院和護士學校，有一條鮮為人知的小路——「南丁格爾路」、以及坐落於南丁格爾路的護士學校外牆上的一幅馬賽克壁畫呢？



Nightingale Road 南丁格爾路	
命名緣由	命名文件：2008年10月10日審覈第7003號政府公告
限制	車速限制：？公里每小時
車道數	1條
行人專用區	沒有
地點	香港油尖旺區
起點	九龍油蔴地伊利沙伯醫院護理學校
終點	九龍油蔴地伊利沙伯醫院

護士牆的誕生 對很多人來說，2013年9月10日可能只是一個普通的日子，然而對於我們卻是極具意義，因為伊利沙伯醫院護士牆的馬賽克壁畫便是在該天舉行揭幕禮。護士牆的馬賽克壁畫是畢業護士學生的打卡熱點，寓意護士學生滿懷南丁格爾精神投身醫院工作。而事實上，建立馬賽克壁畫的目的是提倡護士專業精神和培養護士學生慈心關懷的精神，期盼能夠做到「薪火相傳、沿途有您」



護士的標記 護理的足印

現在就讓我們為您解讀護士牆壁畫的象徵意義

護士從身、
心、靈三方面
照顧病人

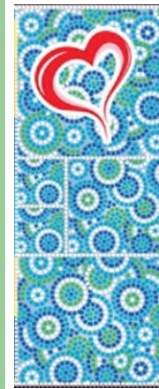


三劃  代表伊利沙伯醫院的願景：

- * 珍愛生命
- * 關顧健康
- * 致力盡善

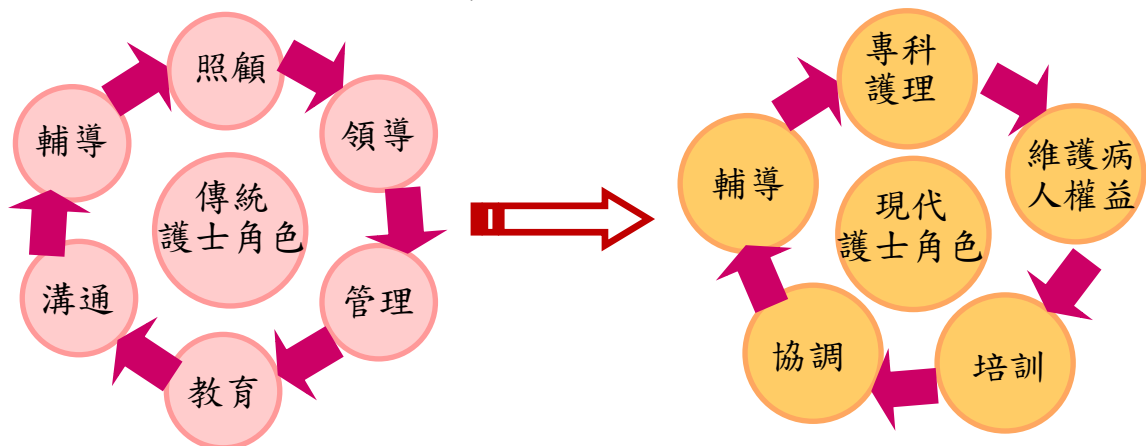


三幅小圖代表病人住院其間、出院後在家或外間的復康，以及在社區上得到的照顧

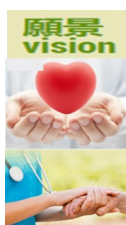


不同的力量形成
一顆顆氣泡，
讓愛心傳遞

隨著時代的變遷，護士的傳統角色跟現代的已有很大的改變：



然而，無論護士的角色有多大的轉變，我們的宗旨、核心價值、對病人的心是永遠不變的！



In Life we Share

♥ 珍愛生命

In Health we Care

♥ 關顧健康

In Excellence we Fare

♥ 致力盡善

脆性骨折復康服務



隨著年紀愈大，骨質密度逐漸下降，容易發生骨折。年長、缺乏運動、或攝取鈣質不足、步入更年期的女性更加需特別注意風險，一旦骨質密度下降至出現骨質疏鬆，發生「脆性骨折」的機會便會大大提高。

什麼是「脆性骨折」呢？「脆性骨折」是骨質疏鬆症的明顯徵狀，傷者本身骨骼品質衰退，比較脆弱，即使只遇上能量較低的碰撞，例如從站立水平跌倒，又或者是普通咳嗽、打噴嚏，也可能出現骨折。最常發生骨折的部位有：髖關節、脊椎骨、前臂骨及手腕骨。

服務對象

- ✓ 65 歲或以上
- ✓ 患有脆性骨折的長者
- ✓ 並需經由專科醫



現時伊利沙伯醫院骨科已開展了「脆性骨折復康服務」，由醫生、護士、物理治療師及職業治療師組成的跨專業團隊，為出院病人度身制定康復方案以預防再次跌倒，減低「二次骨折」的風險。

服務目標



1

制訂抗骨質疏鬆藥物治療方案，減低二次骨折的風險

2

通過跌倒風險評估、肌力及認知能力訓練，預防再次跌倒

3

透過遠程醫療評估家居環境，監察藥物依從性

4

提早發現術後風險

5

促進社區資源的使用



脆性骨折復康服務

服務模式

所有個案經由專科醫生評估及轉介，再由跨專業團隊為長者安排約 13 堂評估及訓練。整個訓練為期歷時約 4 個月，每星期 1-2 次，每次約 1.5 小時；訓練期間資深護師會觀察長者術後狀況，並在需要時諮詢醫生。

專科醫生

- ※ 制訂治療方案
- ※ 制訂復康計劃
- ※ 制訂抗骨質疏鬆藥物治療方案
- ※ 痛楚控制

營養師

- ※ 建議營養及健骨飲食

職業治療師

- ※ 認知能力評估
- ※ 強化長者自我照顧的能力
- ※ 提高日常家居操作的獨立能力
- ※ 強化防跌意識



資深護師

- ※ 跌倒風險評估
- ※ 為照顧者提供護理和防跌建議
- ※ 健骨講座
- ※ 抗骨質疏鬆藥物治療
- ※ 監察藥物依從性

物理治療師

- ※ 平衡訓練
- ※ 上下肢肌力訓練
- ※ 助行器建議
- ※ 舒緩痛楚
- ※ 促進恢復日常活動能力



健康生活小貼士：如何避免脆性骨折

雖然骨質疏鬆是導致脆性骨折的主要原因，但是仍可以透過減低跌倒風險及健康生活模式來預防脆性骨折。

- 年齡增長、體重過輕、吸煙、酗酒、更年期後婦女、曾經骨折或有骨質疏鬆家族病史、患有類風濕關節炎或內分泌疾病(如:甲狀腺病)等人士較易出現骨質問題，建議提早接受骨質疏鬆檢查。若果發現或懷疑骨質出現問題，應儘快諮詢家庭醫生，以便採取適當的行動，減低骨折的風險。
- 注意家居環境安全，避免跌倒，長者走路時不妨借助手杖支撐，減少碰撞跌傷的可能。
- 多做適當的負重運動和多攝取足夠的鈣質及維他命 D。

本文有關脆性骨折的基本資料和預防方法只供參考，若有問題，請向醫生查詢。