

◆ 陸美美

# 年老肢體活動不靈

# 染焗髮不再是問題

「年老體弱兼下肢活動不便，便喪失整理頭髮的權利嗎？」75歲的Mary姐心情低落地說。

原來Mary姐是一個「摩登」長者，年青時是一個時髦女性，常常向朋友訴說：「愛美是女士的天性，頭髮梳理得體，不但令人精神抖擻，對鏡自望，人也自覺信心滿滿。」

但自年前意外跌倒後，她的下肢活動失靈，需要長期坐輪椅代步，不能再維持每天上茶樓和會友的習慣。Mary姐表示她曾嘗試往相熟的理髮店染及焗髮，但因不能坐上洗頭椅洗頭，而被逼染滿一頭未洗的「烏髮」，坐着輪椅由家人送回家，沿途引來路人奇怪的目光，那次打擊萬分的感覺令她仍留有餘悸，此後再也不願踏出家門了。「我要餘生被逼長困在家至死嗎？」她常問照顧自己的女兒。

自從不能在坊間的理髮店慣常染焗髮後，不但令她非常沮喪，沒有尊嚴，也令她倍感到衰老。她只能每日披着滿頭沒有光采的灰白髮暗自悲傷度日，心情大受影響，因而常向家人發脾氣，當然也拒絕好友上門慰問，成為隱蔽長者，對照顧她的家人而言，感到痛心萬分，壓力日增。

## 首間社區共融髮型屋

「易剪義」義務剪髮隊創辦人Alex表示：「我們深信每一個人該有其尊嚴地生活，儀容是很重要的；由於坊間缺乏有關設施為他們作剪、洗、染和焗等理髮服

務，此實在會影響行動不便者外出及社交生活的意欲。」

「我不想容貌顯得衰老及頹廢，因而令我更感衰老，更怕踏出家門。」Mary姐說。

鑑於人口老化，長者數目日多，他們對頭髮護理仍有很大需求，Alex為配合香港社會服務聯會所倡導的樂齡科技產品社區化，將有關理髮設施從少數院舍推廣至社區，於灣仔區交加里展開其為年長及行動不便者之「美髮」服務，除率先改善舖內空間外，並設有「洗頭機」科技產品，既是老少共融，也適合傷殘者使用，這是香港首間傷健共融、無障礙的「社區共融髮型屋」。

「除服務社會各階層人士外，我們志切可和社福機構合作，轉介行動不便長者及傷殘者繼續可有其理髮的機會，於可運用社會企業商務中心的社企購物禮券，滿足他們維持容貌整潔的習慣。」

## 變美的權利

事實上，年老體弱的長者因體能問題，未必可

爬上方間理髮店的洗頭椅及卧下洗頭，他們只能在家中浴室坐在椅上，洗、染髮時只可用水「照頭淋」。

主政此創新髮型屋的CoCo表示：「髮型屋內的新設施，正也是可讓不能在坊間髮型店理髮、染髮、恤髮及洗頭的肢體不便人士，可繼續享有其端莊容貌的權利。」

當此「美髮」服務消息可令Mary姐的容貌回復昔日光采後，她頓時振奮起來，眼睛亮起光采，催促女兒翌日帶備久未使用的長者咭，和她往所述的髮型屋，助她重拾青春面貌，以恢復昔日的社交活動，以及每朝可上茶樓的老習慣。不論你是社工或年長老友記，如想知道服務詳情，可致電5404-7964與Alex聯絡。



• CoCo為長者整理頭髮，讓他們重拾昔日光采。

# 治老奇方之六十

我六十，你七十，何苦年年數生日！  
留得精壯好皮骨，青春何曾會消失！  
頭腦清醒時，無異十六與十七！



◆ 香山亞黃

# 脊椎壓縮性骨折

◆ 崑思慈

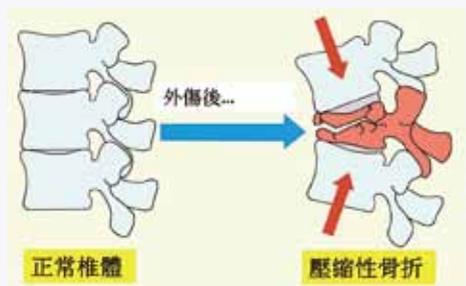
不能再做家務，知道嗎？

其實脊椎壓縮性骨折在臨牀是一種常見病，在香港這大多源於骨質疏鬆。原因是骨質疏鬆症患者，骨質密度低於正常，骨骼變得脆弱，輕微外力，例如咳嗽和跌倒等便容易出現骨折，超過半數女性及近四分之一的男性會發生脊椎壓縮性骨折。

陳婆婆經常幫忙照料女兒一家三口的日常生活，做家務和買餸煮飯。某日其家人左右攙扶陳婆婆來就診，訴說腰痛2日，活動困難。當我問診檢查，之後一看X光片，便對她家人說：「陳婆婆這是腰椎壓縮性骨折，手尾較長呢，這段期間需要絕對卧床休息，

不能再在姿勢轉換時加劇，例如：起床和床上轉身動作等，腰部肌肉變得僵硬。若骨折嚴重，引致神經線受壓，下肢會出現麻痺無力等症狀。

陳婆婆有骨質疏鬆，做家務彎腰提水桶時一個輕微動作誘發，之後出現突發性腰痛，晚上睡覺時轉身疼痛明顯加重，以至不能翻身。她的骨折屬於穩定性骨折，中醫可用保守治療，例如：針灸、固定和藥物（外敷、內服）治療。由於外傷後致氣滯血瘀，腑氣不通，容易出現腹脹，大便困難，甚至數日不解。病人需進食高



纖維易消化的食物，忌辛辣刺激性食物，且要多飲水。如腹脹不適時可在腹部作環形按摩和局部熱敷。

麗娟（化名）的爸爸十多年前因病去世後，她發現媽媽行為開始變得有點奇怪，有日更忘記怎樣回家，而且變得「論盡」，容易跌倒，麗娟本以為只是個別事件，但後來次數日漸頻密，她不得不正視媽媽的情況。

以前大眾對社會的安老服務認識不多，麗娟四處問人也不到一個答覆，還要左看一份報紙，右看一份雜誌才能找到看似比較「合適」的私人院舍，來來回回用上了幾個月時間。媽

媽不但情況沒有得到改善，自己的健康狀況也變得愈來愈差。雖然最後帶媽媽去看醫生，也得到社工幫助，等待半年後，媽媽還幸運地獲安排入住政府資助老人院，但獲轉介看老人精神科至確認患上「認知障礙症」已是一年多後的事，麗娟深深明白到從尋找資源，到媽媽確診，再找更合適的照顧服務，她和媽媽都已經錯過了許多時光。

## 科技帶來改變 善用網上新平台

聖雅各福群會項目經理羅恩賜表示：「花費大量時間尋找安老資源實在讓照顧者心力交瘁，不但不知從何入手，像麗娟的親身經歷，有時更可能找錯方向，更不懂該選擇哪類服務給長者才好。」面對坊間散亂無比的長者資訊，新手照顧者難免束手無策，好好善用網絡科技絕對是現今都市人的不二選擇。

「656 照顧者好幫手」是一個網上護老資訊互動平台，網站G56carer.com 有全港安老資源地圖，搜羅18區的安老服務；也有針對護老題目的討論區，讓照顧者互相交流及支持；還有聊天機器人(Chatbot)協助解決照顧疑難，照顧者可以透過WhatsApp(電話號碼：6511 6566)與聊天機器人對話，快捷尋找最適切安老方案。



• 可用手機鏡頭掃描以上二維碼瀏覽平台。

# 護老資訊互動平台 助照顧者搜羅全港服務

◆ 皓月