

風起航——
與您和家人一起
重新起航



風起航：中風家庭支援行動

香港每年約有二萬二千名中風康復者出院，當中超過一半的中風康復者，其身體功能受不同程度的影響。藉此推算，每天約有三十個家庭需要開始照顧一個中風康復者。現時香港對中風康復者及其家人的支援仍待完善。有見及此，香港大學秀圃老年研究中心聯同醫院以及非牟利機構，在利希慎基金的支持下開展為期三年的「風起航：中風家庭支援行動」計劃。這是香港首個以中風家庭為本、社工帶領、義工協同的計劃，致力於鼓勵中風家庭善用社區資源、重整家庭角色、迎接挑戰，以適應新生活。

理念

我們堅信每個家庭都有潛在的資源和能力，協助中風康復者調整角色並適應轉變。我們也相信透過雙重介入模式（資深個案經理以及經系統性培訓的義工），能有效地協助中風家庭達至家庭自強，重新融入社區。

協辦機構（排名不分先後，以筆劃順序排列）

- 醫院：屯門醫院、沙田醫院、東華三院馮堯敬醫院、東華醫院、瑪麗醫院
- 非牟利機構：香港仔坊會社會服務、基督教香港信義會社會服務部、鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心

策略伙伴及贊助

- 贊助：利希慎基金

《風起航：中風家庭實用手冊》由「風起航：中風家庭支援行動」計劃出版，透過簡明的語言，圖文並茂地羅列出康復的三個階段（留院、出院及融入社區）與家庭支援相關的資訊，希望成為您和家人康復旅途中的良伴。除手冊外，本計劃還設立了「風起航」網站（we-rise.hku.hk），提供更全面的資訊，還有影片可供瀏覽，歡迎到訪。

照顧者的一天



你知道照顧中風康復者的生活是怎樣的嗎？

以下的例子是一位中風照顧者的日程：

早上	07:00–07:10	照顧者起床、梳洗
	07:10–07:25	協助康復者起床
	07:25–07:40	協助康復者如廁、梳洗
	07:40–08:10	煮早餐
	08:10–08:40	餵食、餵藥
	08:40–09:10	康復者進食後休息，照顧者清洗碗碟
	09:10–09:20	協助康復者更換衣服
	09:20–09:30	替康復者量度血壓
	09:30–10:30	家居清潔
	10:30–12:00	陪伴康復者進行復康運動

下午	12:00–12:30	煮午餐
	12:30–13:00	餵食
	13:00–13:30	康復者進食後休息，照顧者清洗碗碟
	13:30–15:30	外出（前往地區中心 / 購物 / 和中風康復者外出散步）
	15:30–16:30	協助康復者洗澡、如廁、更換衣服
	16:30–17:30	家居清潔
	17:30–18:00	煮晚餐

晚上	18:00–18:30	餵食、餵藥
	18:30–19:00	康復者進食後休息，照顧者清洗碗碟
	19:00–21:00	陪伴康復者，看電視
	21:00–21:10	協助康復者就寢
	21:10–24:00	處理日常事務

凌晨	半夜醒來檢查中風康復者有沒有異樣
----	------------------

其他	根據中風康復者的需要，可能需要帶康復者上廁所或服用藥物
----	-----------------------------

以上時間表反映中風照顧者的日常生活相當繁忙和吃力，中風康復者可能會為家庭帶來壓力，整個家庭需要多方面的支援。