



长者保健和健康研究院

Seniors Health & Wellness Institute

COSCO

系列讲座

Workshop Brochure

2020年12月 December 2020



目录：

健康生活	2	睡眠*	4
倡导*	2	社会联系*	4
关爱长者社区	2	中风*	4
年迈健康, 安全使用药物*	2	科技与长者*	4
关心护理人员*	2	视力	4
慢性疾病	2	法律和财务	4
慢性阻塞性肺疾病	2	金融知识	4
处理冲突*	2	欺诈和诈骗*	4
处理压力*	2	长者住房及护理连续性*	4
糖尿病	2	养老金和税收选择	5
长者的健康饮食*	2	个人规划	5
听力	2	概述*	5
高血压*	3	提前制订护理规划*	5
识别成瘾*	3	预先指令*	5
了解膀胱	3	授权书*	5
提高药物意识*	3	代理协议*	5
记忆与衰老*	3	遗嘱*	5
精神健康*	3	安全	5
了解急诊系统*	3	应急准备	5
探讨医疗护理系统*	3	预防跌倒*	6
骨关节炎	3	保护长者的安全	6
骨质疏松症	3	行人安全	6
姑息治疗	4	家居安全*	6
帕金森病	4	如何为长者群提供免费讲座	6
皮肤状况	4		

COSCO 系列讲座

带有*蓝色标记的内容目前提供线上研讨会



健康生活

倡导*

为他人自己献计献策，提出实用的建议。

关爱长者社区

该讲座系列不仅仅针对长者朋友，而面向全体市民，帮助个人及团体，共同营造健康幸福生活氛围。

年迈健康，安全使用药物*

随着年龄的增长，我们的身体会发生变化，某些药物的剂量可能太大，或者药效没有以往那么有效。该研讨会将帮助您了解为什么会这样，以及您和您的医疗保健提供者可能会考虑采取哪些措施，以使您目前的药物能够满足身体的需求。

关心护理人员*

我们探讨造成护理人员倦怠的原因，并提出预防措施及如何配合他们的工作。

慢性疾病

我们概述了可能会影响到长者健康的四种最常见的疾病：癌症、糖尿病、心脏病和肺病。

慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病，包括两种不同类型的肺病：慢性支气管炎和肺气肿。研讨会探讨相关病因及治疗方案。

处理冲突*

冲突是生活中的正常部分，可能会发生在一些小事上，例如：去哪里喝咖啡；或更大的问题，例如：决定是否以及何时搬迁。介绍沟通策略，帮助我们在冲突中保持镇定，从而能够更好地找到共赢的解决方案。

处理压力*

探讨如何尽量避免压力山大，提高长者生活质量，压力何来如何应对。

糖尿病

2型糖尿病的预防及治疗。

长者的健康饮食*

随年龄增长，良好的饮食和保持健康的饮食很重要。本课程提供了一些技巧，可帮助您监控和调整饮食习惯，并查看《加拿大食品指南》以确保最佳健康。

听力

我们回顾了常见的听力损失原因，各种各样



补救措施，以及如何选择助听器。

高血压*

讨论高血压的影响，监测血压、治疗方案以及及时诊断的重要性。

识别成瘾*

长者可能面对的主要三种成瘾：酒精滥用、赌博成瘾和药物滥用。了解症状、风险因素及如何帮助他们。

了解膀胱

讨论膀胱如何发挥作用，膀胱失禁的原因，感染和刺激。探讨可能的补救措施和生活方式的改变以助减少或消除这种情况。

改变出行方式

随着年龄的增长，长者不能继续自己驾驶机动车，提早规划并寻求其他出行的方式。

提高药物意识*

潜在的误用药物是一个日益令人担忧的问题。长者应如何与医生、药剂师，确保药物的有效使用和安全。

记忆与衰老*

讲座解释了记忆功能及记忆力如何随着年龄的增长而变化。提供如何保持和改善记忆的相关信息及应何时寻求专业帮助。

精神健康*

你关心你的精神健康吗？讲座概述精神障碍，个人如何善待自己的心理健康。

了解急诊系统*

判断何时应该到急诊室求医，那些情形不需要。如需急诊服务，如何准备及可能遇到的情况。

探讨医疗护理系统*

介绍相关的医疗服务，着重介绍患者与医护人员如何有效沟通。

骨关节炎

无力是骨关节炎的常见症状。我们会介绍不同的症状，如何自我调节以及各种治疗方法。

骨质疏松症

这种骨病常被称为“沉默的小偷”，是潜在的跌倒的原因。我们讨论一下成因、风险因素



及近期的治疗方案。

姑息治疗

本次研讨会的重点是配合病情，如何保障患者的舒适和尊严。探讨保守治疗的范围，旨在减缓疼痛，采用适当的护理，让患者最大限度地享受生活。

帕金森病

什么是帕金森，病患的脑部会有什么变化，有哪些症状表现以及如何检查、治疗。

皮肤状况

导致皮肤问题的四种疾病：癌症、带状疱疹、指甲真菌和褥疮。配合图片介绍早期诊断的重要性。

睡眠*

许多长者发现难以获得充足的睡眠。讲座介绍失眠的成因及提高睡眠质量的方法。改善生活方式也有助改善睡眠。

社会联系*

孤独和孤立不利于健康。讲座有助探讨个人所需的社交舒适度，并如何达至目标。

中风*

随着年龄的增长，中风的可能性增加。介绍

中风的类型，特别是轻度中风、中风的早期症状以及如何预防。

科技与长者*

如何利用新科技管理日常需求、与家人和朋友保持联系、如何获得所需的帮助。

视力

介绍眼睛的结构和可能会影响长者的主要眼科疾病及防治

法律和财务

金融知识

本研讨会概述了如何处理和保护你的钱财，包括银行业务以及借贷信息，同时解释一些相关的金融术语。

欺诈和诈骗*

我们探讨如何防范金融诈骗及保护钱财。

长者住房及护理连续性*

介绍卑诗省长者护理的连续性、申请所需的条件的程序。



养老金和税收选择

若长者夫妇非自愿分居，如何申请养老金福利。介绍政府长者看护及残疾人的补助津贴的规定、申请程序和所需填写的表格。

个人规划

概述*

强调个人智慧理财。但无行为能力时，长者可以为自己做决定使用的三种法律文件（代理协议、授权书和预先指令）。提前做护理规划的理念和订立遗嘱的重要性。

提前制订护理规划*

卑诗省法律规定个人可以通过书面形式就是否接受或拒绝护理表达意愿。鼓励长者提前与家人和朋友沟通，将体现个人价值的指令制订成护理规划。

预先指令*

很多卑诗省的长者并不熟悉这项法律文件。讲座讨论何时、如何准备和制订预先指令；何时适用、何时不需要。

授权书*

在卑诗省有四种授权书。多数人只熟悉其中一种。讲座将讨论四种文件、长者需要哪种、授权何人、步骤如何；签订授权书的义务、可能出现问题、需要的话如何修改。

代理协议*

这些有约束力的法律文件可以帮助长者在失去行为能力时，通过指定代表，在健康护理和常规性财务管理事务为其做决定。在卑诗省有两种代理协议，我们将讨论这两种协议的重要性和区别，如何指定代理人、他们的责任和义务。

遗嘱*

介绍卑诗省针对遗嘱、执行人的相关法律；术语及要避免的陷阱；在无遗嘱的情况下去世，会发生什么情况。

安全

应急准备

灾难发生时，人们如何应对、如何准备应急包、何时以及如何寻求帮助。



预防跌倒*

帮助长者练习平衡和力量以预防跌倒。

保护长者的安全

虐待和对长者疏于照顾有许多形式。

参与者学习如何识别可疑迹象和症状，以及在哪里可以寻求帮助。

行人安全

散步对长者有益，但也需要了解潜在的危险

和采取必要的预防措施。同时介绍如何使用安全公共交通和提高在社区警惕性

家居安全*

提供室内、户外安全检查清单，排查潜在火灾隐患及如何避免儿童误食药物，同时介绍

安全装置、提供有效的装修建议。

如何参加COSCO系列讲座

如为长者小组提供免费的在线讲座

10人或以上的长者小组提供60至90分钟的免费讲座为提。
讲者由训练有素、同是老年人的义工提供务实和有用的信息。

讲习班不专门提供任何特定的法律、医学或财务建议。

讲座旨在加强理解与长者有关的议题，并提供实用的建议。

如需为长者小组预订在线讲座，请访问我们的网站：www.SeniorsHelpingSeniors.ca

我们长期招募义工讲员，提供培训

如有兴趣，请联系：president@coscoworkshops.org