



长者保健和健康研究院
Seniors' Health & Wellness Institute
COSCO
系列讲座

Workshop Brochure
April 2022



目录

健康生活	2	视力	4
倡导	2	法律和财务	4
关爱长者社区	2	金融知识	4
年迈健康, 安全使用药物	2	欺诈和诈骗	4
关心护理人员	2	长者住房及护理连续性	4
慢性疾病	2	养老金和税收选择	4
慢性阻塞性肺疾病 (COPD)	2	个人规划	4
处理冲突	2	概述	4
处理压力	2	提前制订护理规划	4
糖尿病	2	代理协议	4
长者的健康饮食	2	授权书	4
听力	2	预先指令	5
心脏手术	2	姑息治疗	5
高血压	3	遗嘱	5
识别成瘾	3	安全	5
了解膀胱	3	应急准备	5
改变出行方式	3	预防跌倒	5
提高药物意识	3	保护长者的安全	5
记忆与衰老	3	行人安全	5
精神健康	3	家居安全	5
了解急诊系统	3	按主题选择:	5
探讨医疗护理系统	3	针对老年人的疾病:	5
骨关节炎	3	健康与保健:	5
骨质疏松症	3	法律、医疗和财务:	6
帕金森病	3	个人规划:	6
皮肤状况	3	安全:	6
睡眠	3	潜在威胁:	6
社会联系	4	吃什么很重要:	6
中风	4	粤语工作坊:	6
科技与长者	4	免责声明:	6
		如何参加 COSCO 系列讲座	7



健康生活

倡导

该讲座将探讨如何为他人或者自己献计献策，提出实用的建议。

关爱长者社区

该讲座系列不只针对长者朋友，而是面向全体市民，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

我们将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，并重点描述早期确诊的重要性。

慢性阻塞性肺疾病 (COPD)

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，治疗方案，以及有助呼吸的小技巧。

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。该讲座将探讨介绍沟通策略，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

我们生活中不免会产生压力，而过多的压力会对不少的长者产生负面影响。该讲座将探讨如何尽量避免生活中压力过大，压力何来如何应对，从而提高长者生活质量。

糖尿病

2型糖尿病现在是全世界最普遍的慢性疾病之一，并且在40岁以上的人群中最为普遍。该研讨会将讨论该疾病的原因、可能的预防措施和管理。

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。

心脏手术

如果您对心脏的运作方式感兴趣，或者您本人或认识的人正在考虑心脏手术，我们将提供更多信息。我们会以幻灯片的形式描述心脏腔室、瓣膜和血管，以及典型的心脏手术、诊断和短期和长期恢复。



高血压

我们将讨论高血压的影响，并会讨论如何监测血压，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。我们将讨论如何了解症状、风险因素及如何向家人及朋友寻求帮助。

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。我们会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车辆，我们将帮助您了解不应开车的预兆，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？本讲座概述精神障碍，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，并将介绍如需急诊服务，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”，是导致跌倒的潜在原因。我们讨论此病症的成因，风险因素，及治疗方案。

帕金森病

该研讨会清楚地解释了导致这种疾病的大脑变化。讨论了病征和症状，并带您了解治疗方案。

皮肤状况

该讲座解释了导致皮肤问题的四种疾病：癌症、带状疱疹、指甲真菌和褥疮。配合早期症状的图片，我们将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。本次研讨会探讨了与健康和幸福密切相关的社交因素。讲座探讨个人所需的社交舒适度，并如何达成目标。

中风

随着年龄的增长，中风的可能性也会增加。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

如何利用新科技从而帮您达到管理日常生活的需求、与家人和朋友保持联系、以及如何获得所需的帮助。

视力

本讲座描述了眼睛的结构，并解释了可能影响老年人的主要视力疾病。强调预防并探索可能的治疗方法。

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。老年人是常见的受害者，需要知道如何保护自己。

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

本讲座将介绍若长者夫妇非自愿分居，如何申请养老金福利。探讨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

我们将强调个人智慧理财的重要性。本讲座概述了您可能希望实施的法律、个人和财务计划，以确保您的亲人遵循您的意愿和需求。

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。第一步包括与家人和/或朋友交谈，并起草一份关于您的价值观和指令的书面文件。本研讨会概述了为什么计划很重要，以及您有哪些选择可以为您的未来护理准备书面文件

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。

授权书

在卑诗省有四种授权书（POA）。多数人只熟悉其中一种。讲座将讨论四种文件的区别、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。

预先指令

预先准备医疗指示可以列出如何完成您提前制订的护理计划，包括简要概述您可能需要准备的法律文件，以确保您的愿望的某些方面具有法律效力，从而进一步确保它们为人所知并严格执行。

姑息治疗

本次研讨会将重点探讨患者在应对严重疾病时如何舒适且有尊严地生活。我们将解释姑息治疗的范围。姑息治疗总体目标是控制疼痛并提供适当的护理，使个人能够过上充实的生活。

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

我们探讨跌倒对老年人健康的惊人影响，并介绍导致跌倒的潜在危险。推荐安全措施并演示练习以改善平衡和力量。

保护长者的安全

虐待和对长者疏于照顾有许多形式。参与者将会学到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。本讲座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。

按主题选择：

除了单独选择研讨会，您有可以基于研讨会的系列主题来参与。为了您的方便，我们根据我们对所有研讨会创建了一些潜在的分组。请注意每节课必须单独预订。

针对老年人的疾病：

在本系列中，我们探讨了老年人随着年龄增长可能患上的一些疾病，并就疾病和相关疼痛的管理提供了一些信息。

该系列的研讨会是包括 COPD (慢性阻塞性肺病)、慢性病、皮肤病、骨关节炎和帕金森病。

健康与保健：

随着年龄的增长，我们的身体会发生变化，在本系列中，我们将重点介绍确保我们保持健康的办法。

该系列的研讨会包括听力健康、视力健康、睡眠、了解您的膀胱、适合老年人的社区、社会联系、处理冲突以及年龄和技术的关系。



法律、医疗和财务:

我们探讨护理人员 and 护理接受者的需求，以及如何应对双方面临的医疗保健和财务问题。

本系列讲座包括宣传、住房和护理连续体、护理人员护理、急诊科导航、医疗保健系统、金融知识以及养老金和税收选择。

个人规划:

在本系列中，我们将解决与“让您的事务井然有序”相关众多问题。这可以给您的家人和朋友带来相关问题思考，以及帮您对处理个人和法律各个方面的步骤和时间线有清晰的理解。

该系列研讨会包括个人计划概述、预先护理计划、代表协议、授权书、预先指示、姑息治疗和遗嘱。

安全:

在本系列中，我们关注老年人保护自己和财产的方式。该系列的研讨会包括预防跌倒、家庭安全、行人安全、改变出行方式、应急准备、确保老年人安全以及欺诈和诈骗。

潜在威胁:

在本系列中，我们将探讨在生活中无法妥善处理压力的影响，以及过大压力可能产生的后果，包括高血压、中风以及心脏手术时会发生什么。

该系列的研讨会包括骨质疏松症、高血压、记忆力和衰老、应对压力、心理健康、中风以及心脏手术。

吃什么很重要:

在本系列中，我们专注于老年人需要做什么才能保持健康。本系列研讨会包括老年人健

康饮食、药物意识、健康年龄、安全用药、识别成瘾和糖尿病。

粤语工作坊:

我们的大部分课程都有多种语言的讲义。目前，我们有以下以粤语进行讲解的研讨会：健康长寿、安全用药、健康生活、应急准备、预防跌倒、欺诈和诈骗、心理健康。

免责声明:

尽管在汇编这些研讨会中包含的信息时已尽我们最大的努力，但作者不能保证其在特殊情况或个人的适用性。如果您正在照顾他人，您应该根据特殊情况对其护理和治疗进行独立判断。

任何使用研讨会信息的人都需要自担风险，并发布及同意免除 COSCO 健康与健康研究所和所有从事这些材料工作的专家，以及线上及线下提供研讨会的主讲人的责任。



如何参加 COSCO 系列讲座

我们将会为10人或以上的长者小组提供60至90分钟的免费讲座。
务实和有用的信息将在讲座中由训练有素、同是老年人的义工提供。

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，并提供培训。如有兴趣，请联系：president@seniorshelpingseniors.ca

使用您的智能手机或平板电脑快速访问我们的网站：

