

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

## CTP005 - 社區及院舍的長者照顧

### 非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

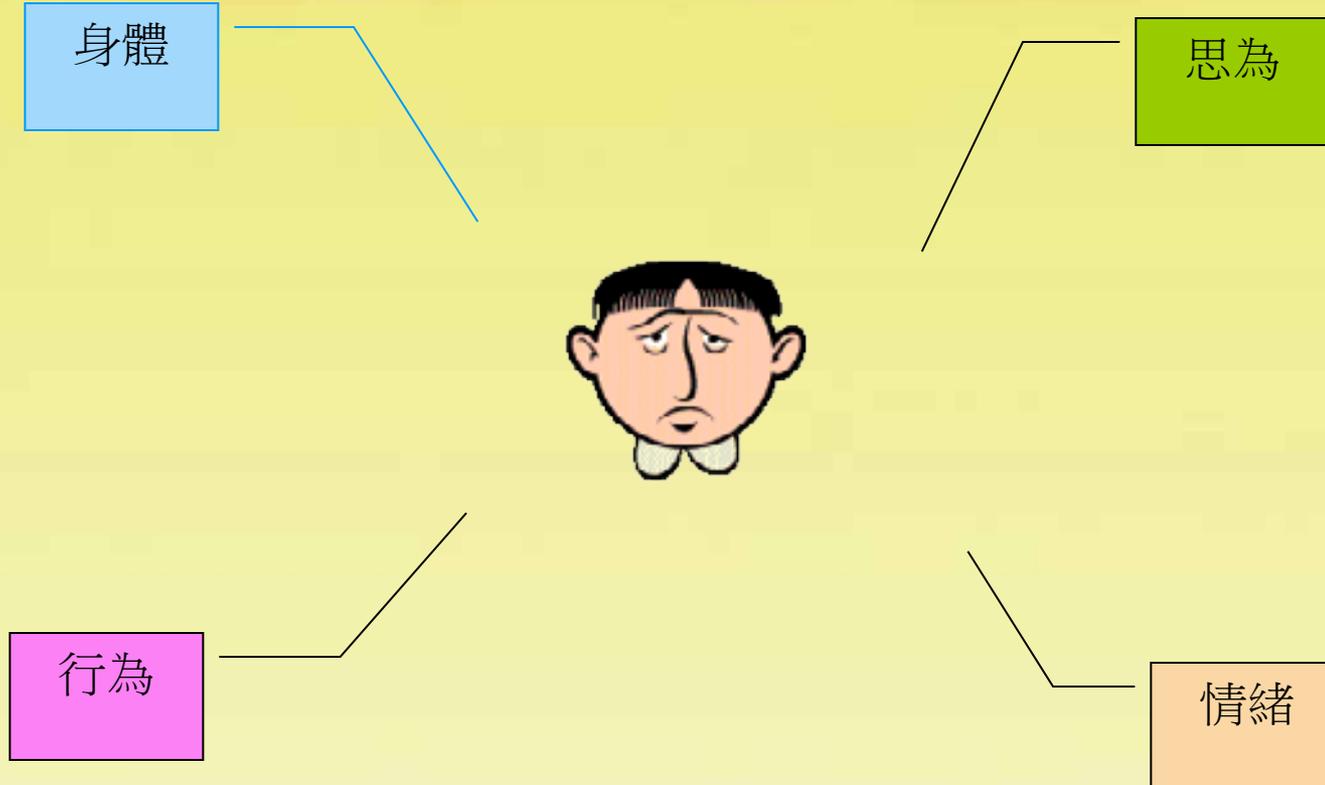
主題：如何利用社區支援服務增強照顧長者的能力

2008 11/8, 18/8, 25/8, 1/9



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 壓力





# 護老者紓解壓力方法

# 了解患者所患的疾病及長病過程中的心理反應，學習護理的技巧

# 長者心理壓力

失去

控制環境

金錢

獨立能力



角色

性能力

自尊

身體機能

# 保持長者獨立及自我照顧能力



# 以尊敬、重視之心對待接受照護者



# 簡化護理程序，固定每天例行的工作

護理程序



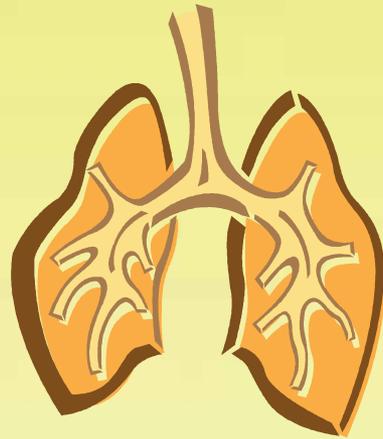
# 與家人商討分擔照顧長者的工作。



# 避免和長者爭辯



# 處理憤怒妙方

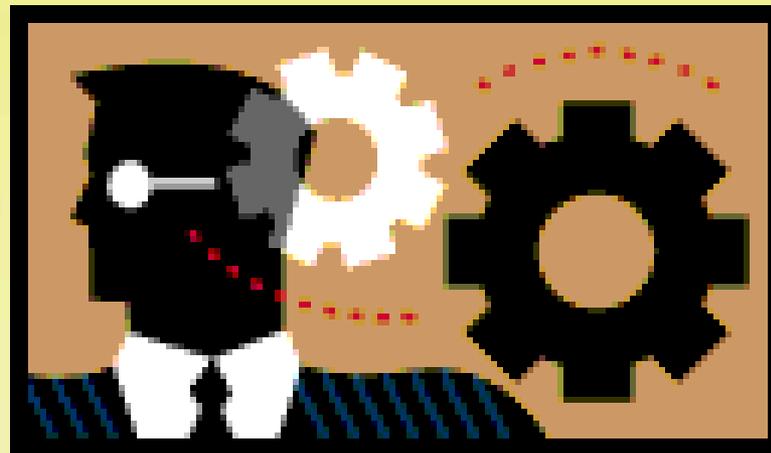


深呼吸

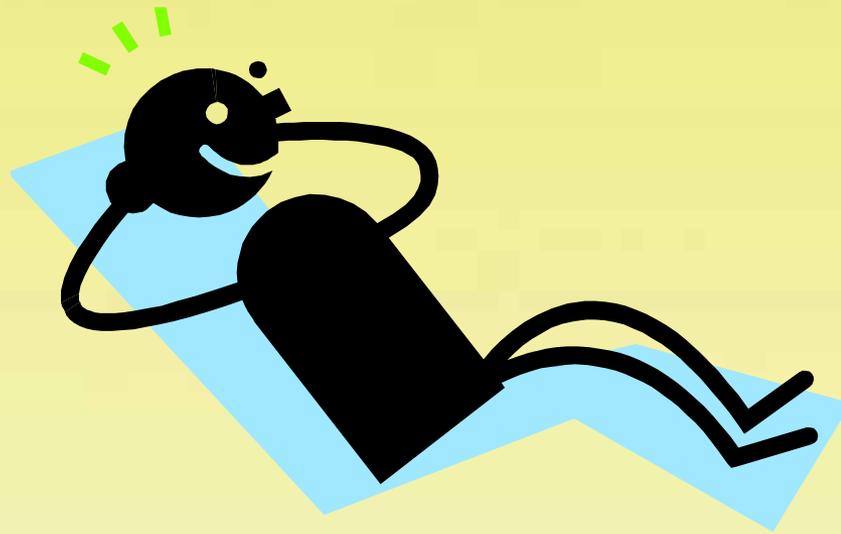
# 離開當時環境



# 思想生氣的原因



# 休息一會放鬆身心



# 善待自己



# 運動與休閒



# 睡眠與營養



# 避免□良習慣



# 紓解壓力方法

- 用笑話調和緊張的氣氛和情緒
- 減慢生活節奏，避免總是處於與時間競賽的境地
- 擴闊眼光，培養不同的興趣
- 嘗試去欣賞四周的人和事，享受生命
- 對任何人都存有耐性，不要打斷別人的說話

# 紓解壓力方法

- 採取積極的態度，為自己的壓力負起責任。
- 觀察且瞭解身心在壓力之下的反應。
- 轉個念頭，人生會更好。

- 學習減輕壓力的技巧。
  - 外在的，時間與金錢的管理---讓生活更有效率、尋找出最有創造性的情緒宣洩管道( 譬如運動、適時適度的花錢來犒賞自己等 )、培養幽默感及開朗的人生態度等
  - 內在的，靜坐、冥想( 意念或影像 )、漸進式肌肉鬆弛練習、完全的呼吸練習等行為改變訓練。

完