

香港中文大學  
那打素護理學院  
流金頌培訓計劃

CTP004 – 老人痴呆症之預防及照顧

題目：老人痴呆症照顧之嶄新科技

2010年4月16日

2013年流金頌培訓計劃版權所有



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

# 內容大綱

- 認識老人痴呆症
- 什麼是科技？科技與老人痴呆症
- 科技應用在照顧痴呆症患者的原則
- 優點與限制
- 日常生活好幫手
- 香港與國際的實例

# 何謂老人痴呆症？

1. 痴呆症=癡線？
2. 痴呆症=抑鬱症？
3. 痴呆症=無記性？
4. 家人出現錢銀找續問題，便要看醫生？
5. 痴呆症無藥可救？
6. 痴呆症是會遺傳？

# 老人痴呆症的病徵

認知功能障礙：

- 判斷力下降
- 喪失定向感
- 記憶力下降
- 無法進行抽象思考
- 注意力下降
- 計算能力減退

# 老人痴呆症的病徵

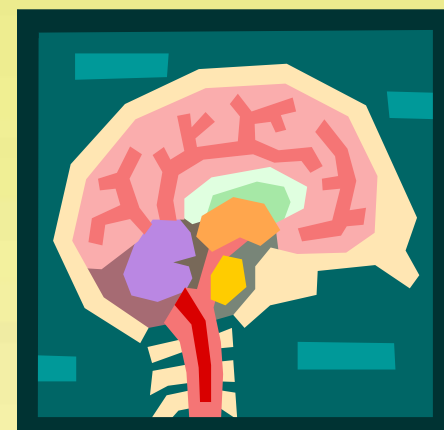
日常生活功能運作：

- 購物
- 煮食
- 理財
- 處理家務

# 老人痴呆症的種類

## 1. 因腦部退化引起的退化性痴呆症

- 阿氏痴呆症（阿爾茲海默症）
- 額顳葉型痴呆症
- 路易氏體痴呆症



## 2. 因血管疾病引起的血管性痴呆症

# 老人痴呆症的種類

3. 因部份疾病引起的可逆性痴呆症
  - 水腦病
  - 腦瘤
  - 甲狀腺功能下降
  - 營養不良
  - 感染
  - 頭部受傷

# 老人痴呆症的不同階段(初期)

- 近期記憶力明顯減退
- 經常忘記把物品放在哪裡
- 對以往的喜歡的活動開始減低興趣
- 情緒容易焦慮、躁動，變得多疑
- 處理日常生活較複雜的事務判斷力下降
- 性格變得比較被動
- 說話表達不太順利



# 老人痴呆症的不同階段(中期)

- 學習新事物明顯困難
- 日常生活功能較複雜的事務需要別人協助
- 溝通出現困難
- 無法獨自出街，害怕獨處，變得依賴他人
- 性格明顯改變
- 睡眠障礙，出現日夜顛倒
- 妄想、視幻覺或聽幻覺

# 老人痴呆症的不同階段(後期)

- 失去自我照顧能力
- 有時無法記起家人的樣貌，甚至自己
- 喪失對事物的理解力
- 容易迷路、喪失導向感
- 大小便失禁，容易跌倒
- 無法與他人溝通
- 在公共場所出現不適當的行為
- 臥床，依賴輪椅代步

# 老人痴呆症長者的八步驟計劃

## 步驟一 確定診斷

- 痴呆 ≠ 健忘
- 排除抑鬱症
- 難以判斷是否患上老人痴呆症
- 明顯記憶力衰退，患者與周圍的人對這種現象解釋不同
  - 健忘 ≠ 正常老化
  - 判斷力下降 = 長者反應慢是正常

認識早期徵兆，出現三個或以上的情況，  
應諮詢醫護人員。

3

忘記重要物品放置的地方，  
甚至忘記做過這件事

4

上午才說過的話，下午就  
不記得

1

不僅會忘記日期和星期，  
有時甚至月份或季節也  
會弄錯

2

有時會混淆近親的名字

5

經常弄錯與人相約的場  
所或時間

6

菜色減少，而且一煮一  
頓飯要花很長時間

7

不喜歡搭公共文通工  
具外出

8

減少與其他人或鄰舍之間  
的互動

# 其他診斷的方法

- 腦電圖 (Electroencephalogram, EEG)
- 電腦掃描(Computed Tomography, CT)
- 磁力共振(Magnetic Resonance Imaging, MRI)
- 功能性磁力共振 (Functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI)



排除因中風、腦部腫瘤、腦部血管阻塞引起，特別是有高血壓、糖尿病病史的患者

# 其他診斷的方法

## 抽血及其他檢查

- 感染 (如梅毒)
- 缺乏營養素 (如維他命B12、葉酸等)
- 內分泌失調 (如甲狀腺功能下降)



# 科技與老人痴呆症

- 科技是任何的器具或系統，能容許個人去完成工作；它令事情變得容易及安全
- 這些器具由簡單的科技產品，如日曆鬧鐘至複習科技產品，如遙距家居照顧系統

# 嶄新科技的好處

- 協助患者正確地食藥
- 協助患者尋找失物
- 提高患者的導向感
- 增加患者對人物、地點及時間的認知
- 自動照明系統有助維持室內的光線充足
- 避免家居意外發生



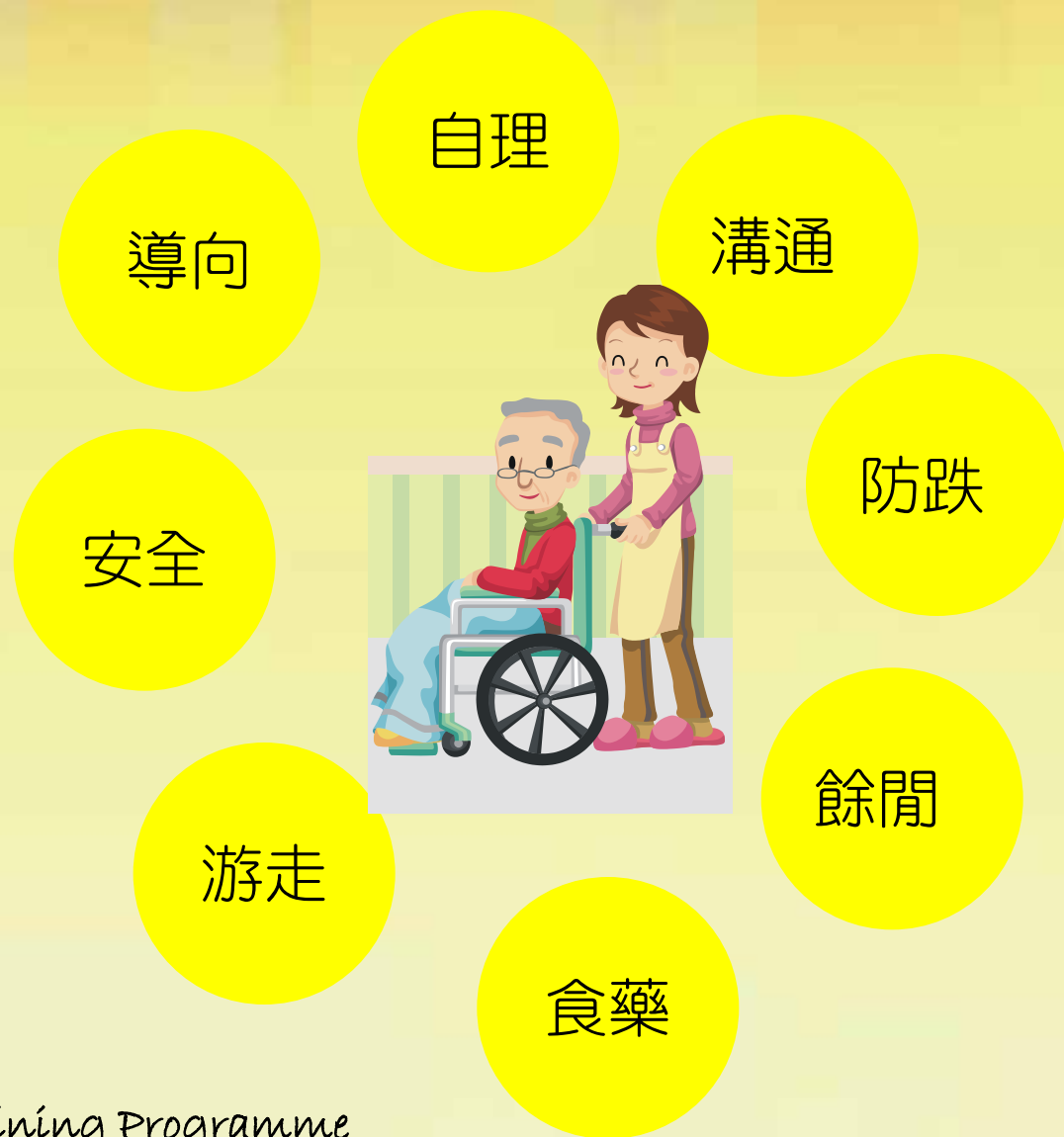
# 嶄新科技的限制

- 一種產品未能滿足所有人的需要
- 個人能力不同
- 個人的喜好不一
- 器具或系統缺乏與人互相溝通
- 患者會感到孤獨及隔離

# 科技應用在照顧痴呆症患者的原則

- 鼓勵及支援患者的獨立生活能力
- 以人為本為基礎，全面的評估患者的需要及了解患者的期望
- 輔助性質為主，不是取締與別人的接觸
- 並非每個人都適合使用

# 科技在痴呆症照顧的範圍



# 浴室

目的：

- 提升患者的獨立自理能力及安全

# 簡單的科技

水龍頭蓋

插座

清潔產品

磁石開關裝置

洗手盤壓力感應裝置

# 先進科技

1. 冷熱水調較儀器
2. 溢水警報器
3. 智能家居系統

# 環境改裝

簡單的環境改裝可以讓患者如廁時更安全及獨立，你有什麼好建議？

- 顏色鮮明對比的廁所門
- 藍色的座廁板配白色的座廁
- 廁所地面上貼上營光條
- 加裝鮮明對比顏色的扶手
- 浴室地面鋪防滑地磚，與淺色的牆身形成對比

# 睡房

- 部份患者會出現日夜顛倒、晚間遊走及睡眠障礙的徵狀





# 簡單的科技

響鬧時鐘

感光燈

夜明燈



# 先進科技

睡床及座椅感應器

緊急召喚系統

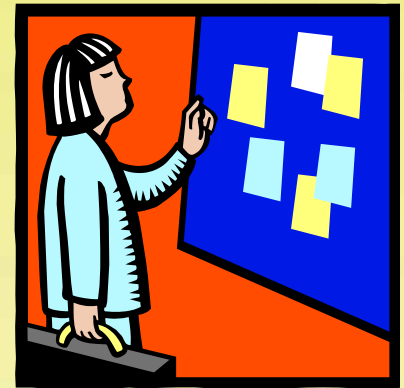
智能家居系統

『睡安寧』裝置



# 環境改裝

- 衣櫃：將季節性的衣服放在一起，另外將其他衣服鎖起來
- 床單的顏色
- 鏡子
- 標貼提示
- 失禁處理



# 廚房

良好的廚房環境設計，適當地使用電動或輔助用具，有效地幫助患者處理簡單的煮食



# 活動一

## 煮食程序知多少

安排兩名參加者，將煮『菜心炒牛肉』的  
步驟寫出來

# 簡單的科技

- 水壺
- 雪櫃
- 煮食爐
- 廚櫃
- 安全鎖
- 煙霧警報器

# 先進科技

- 電磁爐
- 無線煙霧探測器
- 智能家居系統

# 環境改裝

- 廚房門的設計
- 恰當地利用文字、圖片的標貼



# 洗衣

痴呆症患者洗衣、燙衣服會遇到很多危險。大部份洗衣用的產品都對患者十分危險，例如熨斗、洗衣乾衣機等

# 簡單的科技

- 水龍頭蓋
- 安全燙斗
- 洗手盤壓力感應器
- 家庭電器鎖
- 洗衣乾衣機

# 先進科技

- 冷熱水恆溫器
- 溢水感應器
- 智能家居系統

# 環境改裝

- 固定物品儲存的地方
- 將常用的物品存放在肩膀與腰之間的位置
- 簡化工作環境
- 利用標貼提示

# 客廳

老人痴呆症的患者面對的問題包括：

- 使用進食的餐具
- 胃口改變或吞嚥困難
- 吃完還想再吃

# 簡單的科技

- 餐桌
- 防撞膠角
- 座椅
- 餐面擺放
- 飲用的杯
- 營養
- 餐具
- 藥物

# 先進科技

- 電子藥盒
- 座椅壓力感應裝置
- 虛擬進食

# 儲存日常用品

痴呆症患者的改變：

- 短期記憶問題
  - 對周圍環境感到陌生
- ⇒ 忘記物品擺放的位置



# 簡單的科技

- 藥物處理
- 房門提示
- 儲物櫃的安全鎖

# 先進科技

- 智能家居系統

# 環境改裝

## 標貼提示

- 位置
- 圖畫 / 文字
- 避免反光

# 溝通

痴呆症患者的溝通問題：

- 不合適的字句
- 有限的詞彙表達
- 以熟的單字回應
- 不明白內容
- 不願與人溝通
- 掩飾語言障礙

# 溝通

下列情況會導致溝通障礙：

- 說話太快
- 內容太多
- 不當的語調
- 情緒令訊息變得複雜
- 環境方面，嘈雜、光線不足及過多的動作

# 簡單的科技

- 溝通咭
- 助聽器
- 流動電話
- 手錶提示器

# 先進科技

有相片提示的電話

智能家居系統

# 跌倒

以下的因素容易引致痴呆症患者跌倒：

- 身體的疾病
- 環境障礙
  - 光線不足
  - 地面不平
  - 鞋履
  - 藥物影響
  - 小便失禁
  - 視力問題



# 簡單的科技

- 營光貼紙
- 感光裝置
- 夜明燈

# 先進科技

- 緊急召喚系統
- 座椅或床的感應裝置
- 智能家居系統
- 遙距照護系統

# 跌倒的危險警號

- 患者有疼傷或擦傷的痕跡
- 行走時緊捉傢俬
- 起站出現困難
- 當遇到地面高度不一時感到困難
- 起身時感到暈眩
- 忘記使用助行器 (需要使用)

# 環境改裝

留意家居環境的改變：

- 光線
- 傢俬
- 扶手
- 擺設

# 餘閒及生活習慣

- 主動參與體能、社交及餘閒活動有助改善患者的健康。餘閒活動的好處包括：
  - 維持身體機能
  - 改善認知能力
  - 提供各種感知的刺激，減緩功能退化
  - 增加現實感
  - 提升生活獨立能力

# 餘閒及生活習慣

- 建立有律的生活作息
- 改善睡眠的質素
- 減少行為問題
- 增加人與人之間的溝通
- 獲得滿足感
- 提昇生活質素

# 簡單的科技

- 電子相架
- 萬用遙控器

# 先進科技

- 智能家居



# 個人化的照顧

- 社區中心
- 遊戲及大腦練習

# 燈光

痴呆症的患者：

- 比普通人需要三倍以上的光線
- 光暗適調
- 視野
- 視深
- 光線不足容易引致：  
⇒ 焦慮、迷失、跌倒

# 簡單的科技

- 營光貼
- 感光燈
- 夜明燈

# 先進科技

- 自動照明系統
- 床邊感應照明
- 智能家居

# 簡單的科技

- 安全手鐲
- 紅外線門鐘

# 先進科技

- 座椅或床的感應器
- GPS定向裝置

# 健腦操示範

<http://www.youtube.com/watch?v=IINq8cmQ7Tc>

# 健腦操

## 第一式 飲水

水是最佳的導電體，腦和中樞神經系統的重要物質。

## 第二式 腦開關

刺激「腦開關」的位置二十至三十秒。開始時，可能感到痠痛，應在數天至一星期內消退，一手放在鎖骨之下，胸骨兩邊的軟組織，另一隻手按著肚臍。



# 健腦操

## 第三式 平衡開關

「平衡開關」分上下、左加及前後三個範疇。坐或站，一手指尖輕按於耳後，另一手輕按肚臍，約三十秒後，雙手交換位置，再輕按超過三十秒。

## 第四式 天開關

雙手放在身體的中線。一隻在前中線的上唇以上，另一隻在後中線的尾骨。坐或站，一手的食中二指，按揉上唇中點的上方(人中)，另一手指尖輕按尾骨約三十秒，雙手交換位置再做超過三十秒

# 健腦操

## 第五式 能量柯欠

這動作可刺激腦部的血液循環和激活全身。閉目，雙手按揉在腮幫(咬肌)上，同時作狀打柯欠，發出深沉的柯欠聲，最少做3-6次，直至真的打出柯欠。

## 第六式 翻揉耳廓

這運動可使學員專注在聽覺上，也能緩和顱骨的壓力。用拇指及食指，輕輕地將耳朵拉後並翻開，從耳朵上方開始，慢慢沿著耳朵的邊緣向下按摩，直至耳垂。

# 健腦操

## 第七式 掛勾

掛勾連接人體的電流，並能把注意力聚集起來。第二步驟的雙手指尖相觸能平衡與連接兩個腦半球。立正或坐下，頸背挺直，頭肩水平，雙臂和雙腿分別交叉擺放，左臂左腿在前，雙膝微曲。手臂交叉放好，拇指向下，掌心相對，十指緊扣，旋向內停於胸口，鼻吸口呼，做八個循環。十指緊扣，虛抱成球，繼續深慢呼吸多一分鐘

## 第八式 交叉爬行

這運動像原地踏步一樣，交替地移動手臂和對側的腿。這運動同時啟動兩側腦半球，雙足距離如肩寬，彎腰加肘輕碰左膝，頭及胸順勢轉向左，站直後，再彎腰左肘輕碰右膝，交替進行。

# 健腦操

## 第九式 對稱塗鴉

對稱塗鴉有助建立空間感和方向感。開始時可任意畫一些不規則的圓形或圖形，留意是哪一隻手帶領。

## 第十式 弓步固基

弓步固基有助增加專注力及鬆弛髖腰肌的伸展運動。站著成弓步，面各前趾所指方向，雙手叉腰，吸氣，脊骨保持與地面成90度，後腿保持挺直及屈前膝，呼氣，最好超過七秒。

完結