

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—腦退化症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

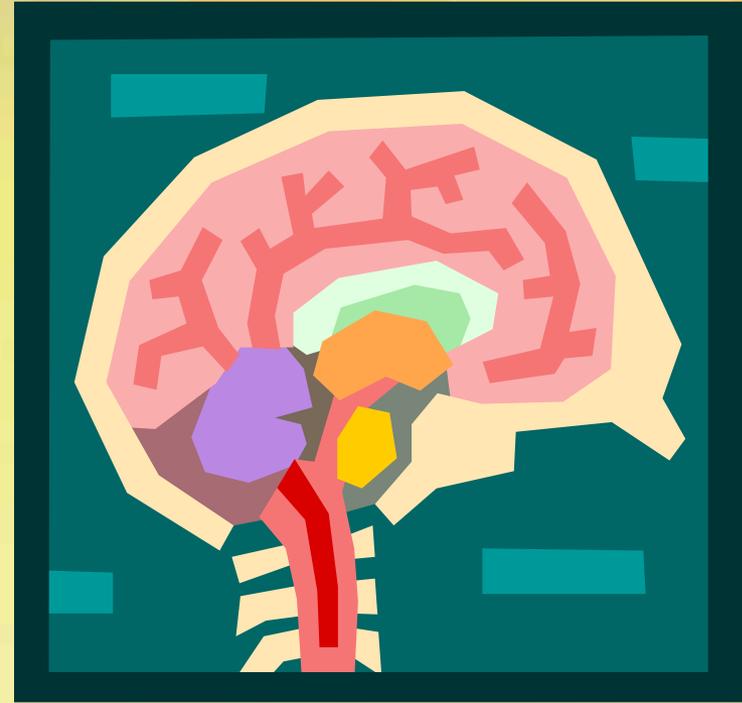
腦退化症訓練百科

2013 20/2, 27/2, **6/3**, 13/3, 20/3

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

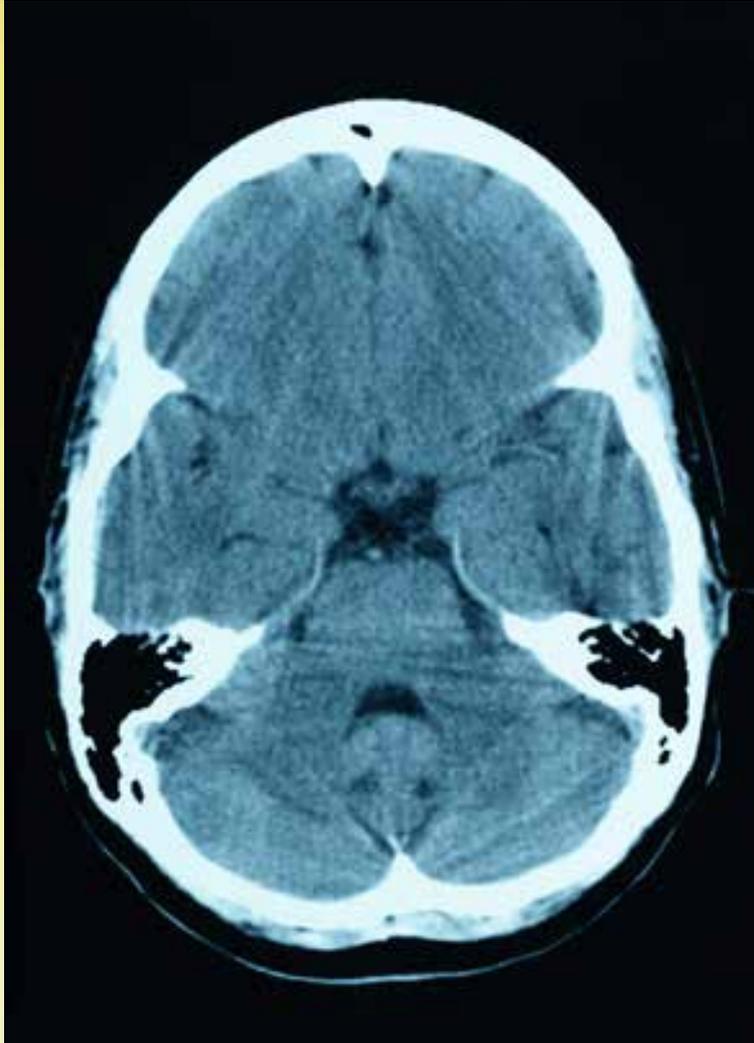


認知治療

何謂認知能力?



海馬體 Hippocampus

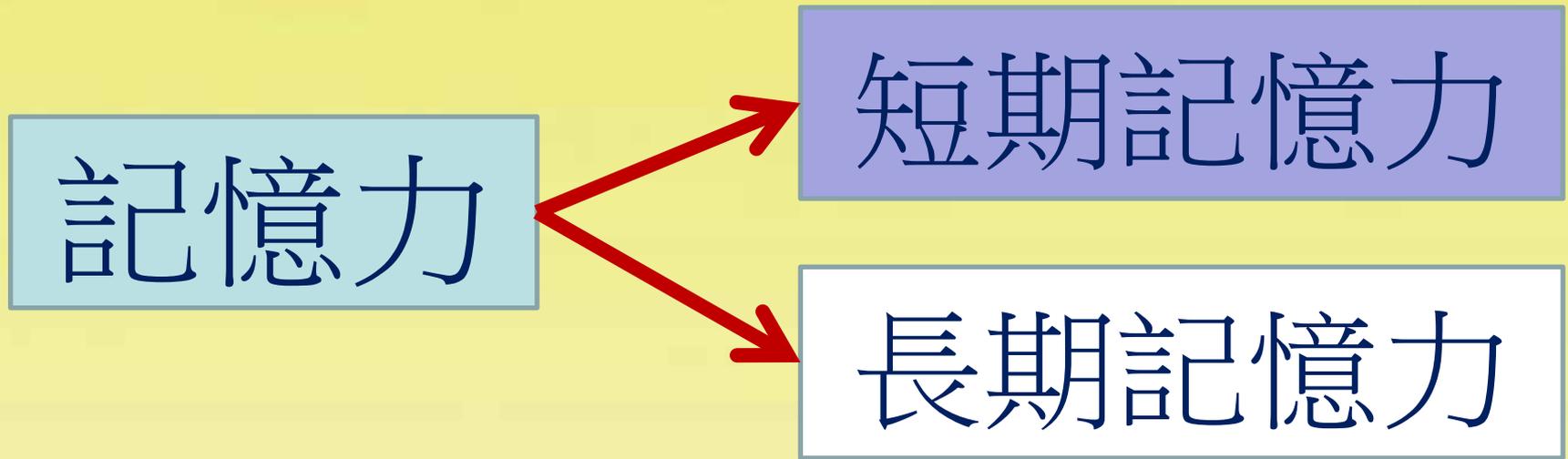


- 人類腦部的海馬體是負責記憶及方向感
- 腦退化症最早病變的部位

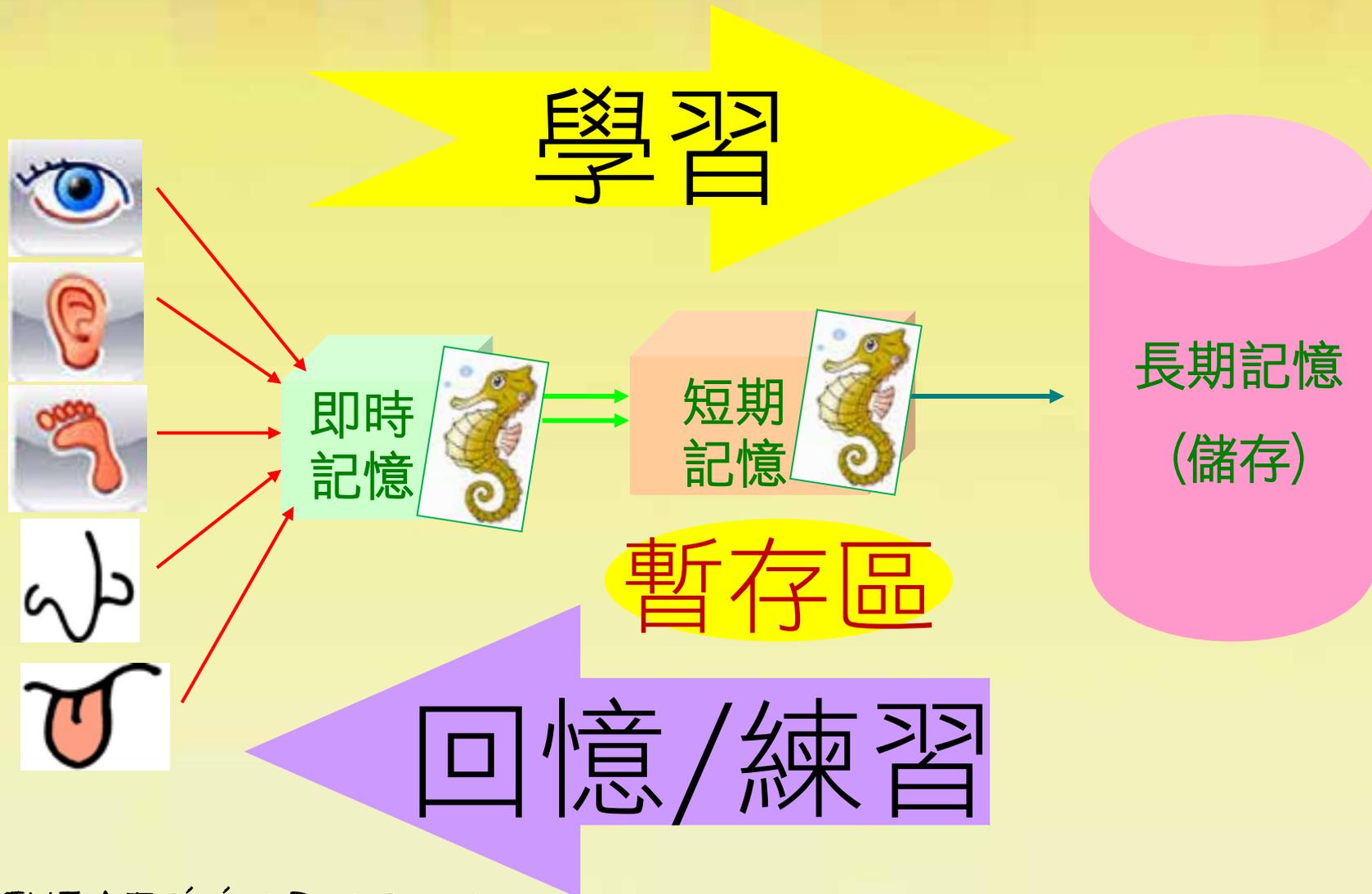
愛惜海馬



何謂記憶力?



何謂記憶力?



何謂記憶力？

- 有效運用回憶及練習，短期記憶會轉到長期記憶
- 記憶可保持十多分鐘至恆久，可以隨時提取資料及應用
- 例如小學時背誦的唐詩

— “床前明月光，疑是地上霜”

— 便是我們的長期記憶

— 記得這些詩句、含意及腦海浮現這首詩景象

影響記憶力正面因數

- 積極學習態度
- 將資料組織及重組, 例如由簡至易, 加上聯想法
- 於較靜的環境進行溝通和學習
- 有趣味性的資料
- 較好專注力
- 對自己記憶力滿有自信

考吓你記性？

493907

考吓你記性?



考吓你記性？

493907

考吓你記性？

39431249

考吓你記性?



考吓你記性？

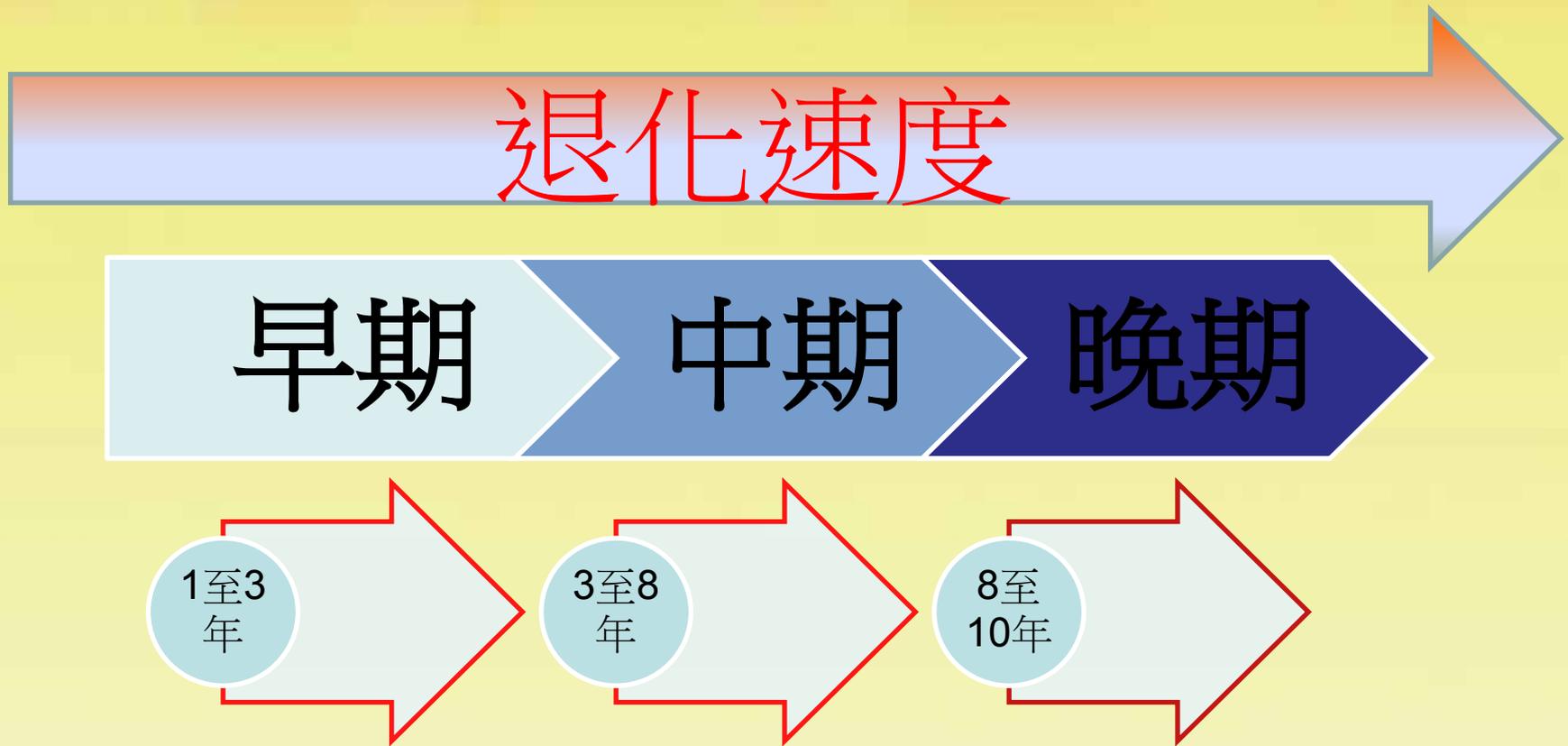
39431249

短期記憶的容量

- 約 7 ± 2 項目(單元)



腦退化症的不同階段



不同階段的腦退化症

早期: 健忘期 (一至三年)

- 認知能力

- 近期記憶衰退(忘記子女的約會,關水喉)
- 判斷力減弱(未能判斷食物生熟程度)
- 簡單運算(不懂付款或找錢)

- 自理能力

- 家中物件亂放
- 熟悉環境中迷路
- 未能處理複雜的事情(處理銀行戶口)

- 行為和情緒

- 表達出現問題
- 缺原動力, 幻覺
- 容易情緒低落或緊張焦慮
- 減少與家人或親人來往
- 仍能與陌生人維持正常禮儀

不同階段的腦退化症

中期: 神志迷亂期 (三至八年)

- 認知能力

- 言語表達有困難(未能說出想吃的食物)
- 失去時間觀念,日夜顛倒(不知道日期及時間)

- 自理能力

- 不懂使用家中電器或食具
- 洗澡、選擇衣服需要他人協助

日落症

- 行為和情緒

- 情勢不穩,容易因小事大吵大鬧
- 四處遊走
- 多疑,如懷疑別人偷個人物品

不同階段的腦退化症

晚期: 健忘期 (八至十年)

– 認知能力

- 無法認出家人
- 言語表達和理解能力下降(無法理解電視)
- 誤將鏡中人影像或電影人物當作真人

– 自理能力

- 活動能力轉差, 甚至不能步行
- 大小便失禁
- 需由他人協助餵食
- 不知飽餓

– 行為和情緒

- 無法與人溝通
- 對他人冷漠

腦退化症的不同階段

退化速度

早期

中期

晚期

1至3
年

3至8
年

8至
10年

訓練可以減慢退化速度

腦退化症治療

初期

中期

後期



記憶策略訓練

現實導向

懷緬治療

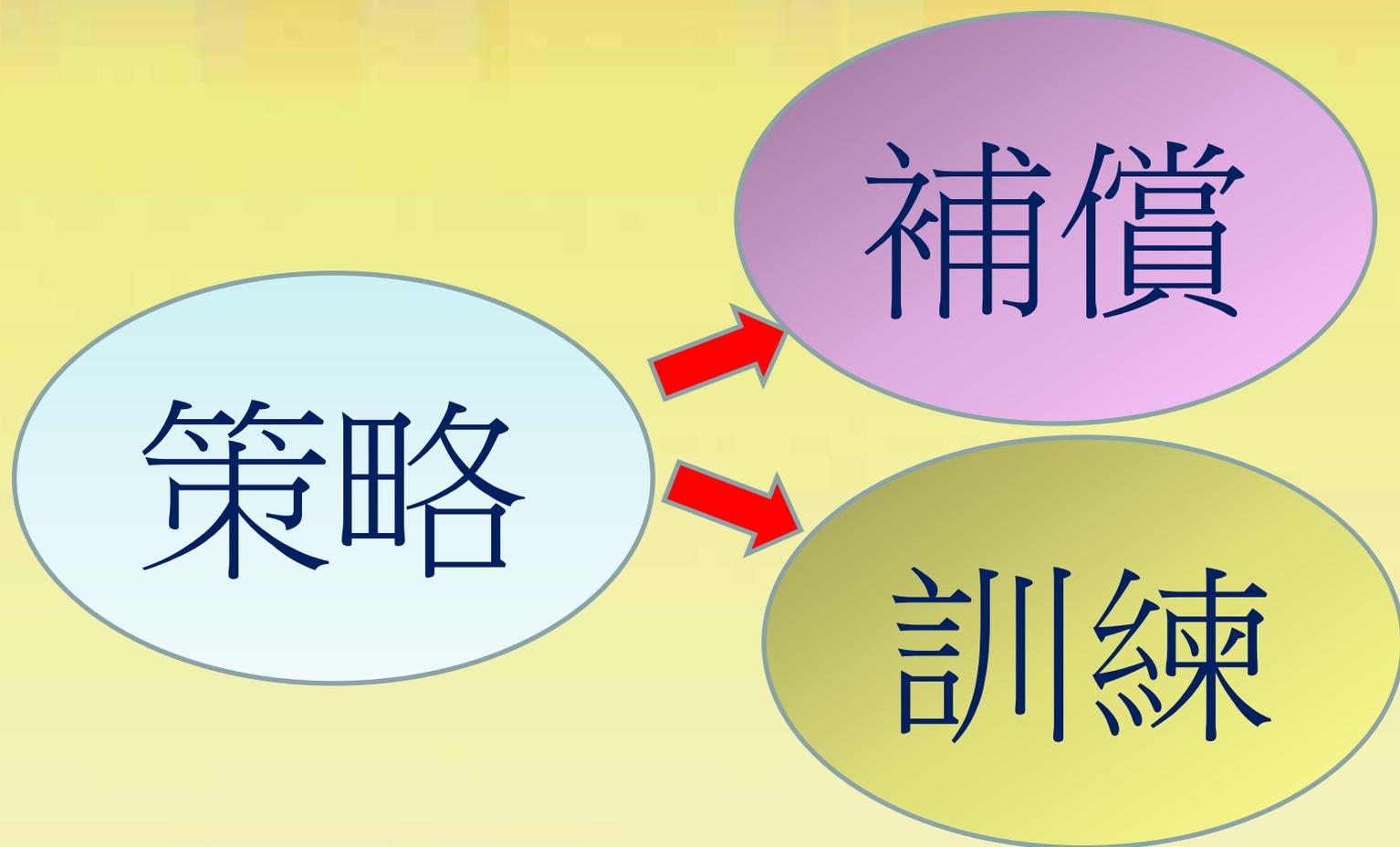
感官刺激

記憶力訓練的重要性

- 腦退化症患者有明顯記憶力衰退, 尤其是短期記憶
- 腦退化症患者專注力減慢, 接收一些新訊息或學習一些新資料時會有困難
- 良好的記憶力能幫助他們記住別人名字或約會的時間地點, 處理生活繁瑣事, 例如交電費、做家務和買餸

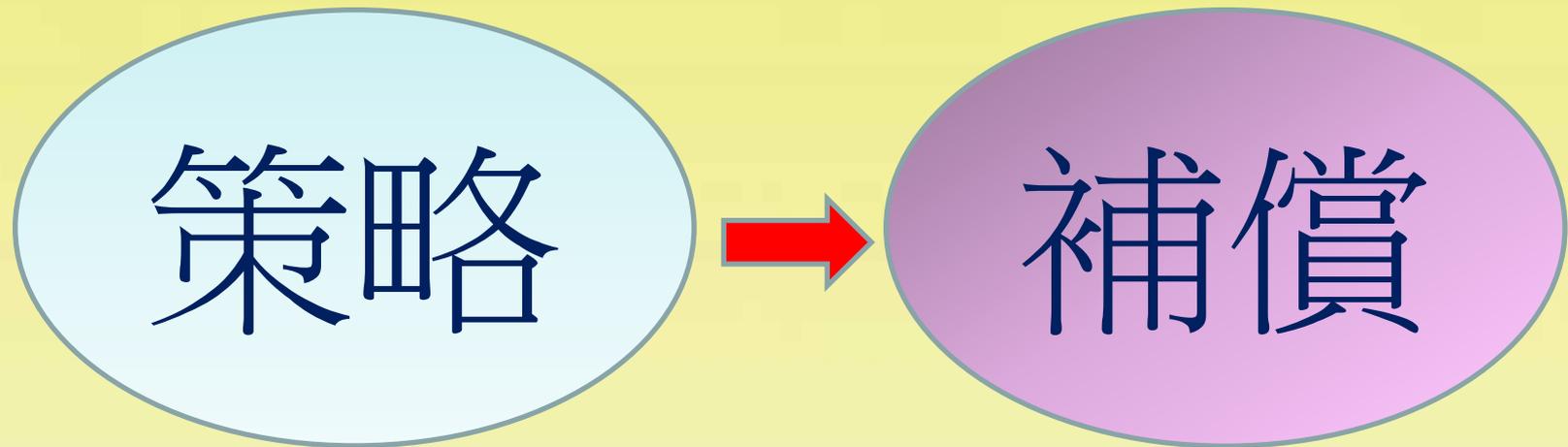
記憶訓練的目的是減低記憶問題對腦退化患者生活上的影響, 幫助他們在合適的環境當中, 達到較佳的日常生活功能

處理腦退化患者認知功能問題



協助腦退化患者適應日常生活, 繼續有活動

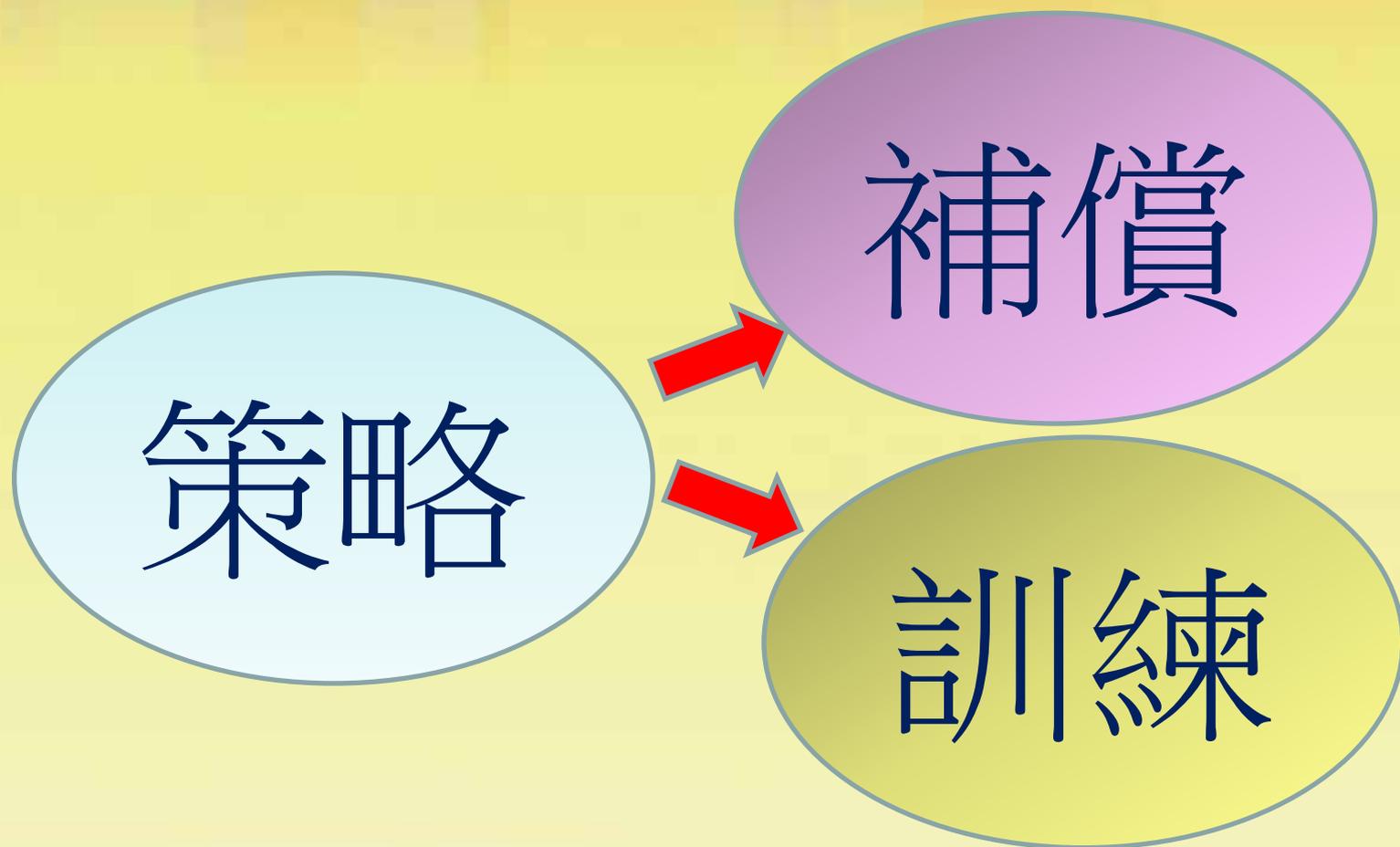
處理腦退化患者認知功能問題



記憶補償法

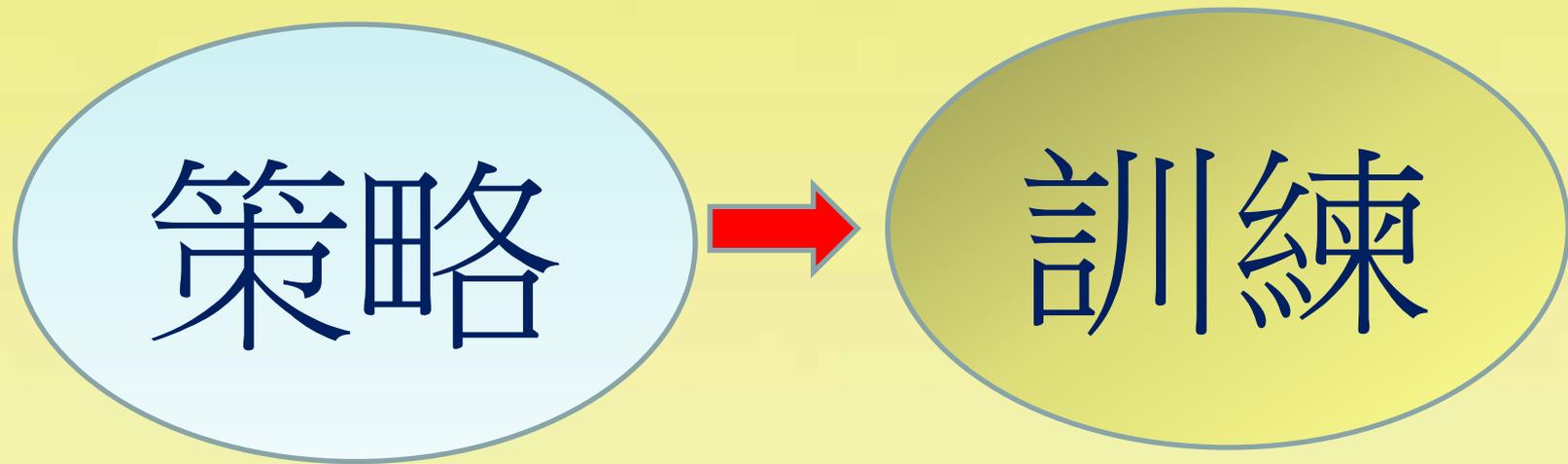
- **簡單法:** 減少不必要的資料
- **組織法:** 將資料組織成有意義訊息, 方便記住
- **重溫法:** 重覆溫習, 牢記資料
- **聯想法:** 將資料與相關人或事聯想起來
- **分類法:** 將物件分類, 例如生果類及肉類
- **記錄法:** 貼上文字或圖片提示

處理腦退化患者認知功能問題



協助腦退化患者適應日常生活, 繼續有活動

處理腦退化患者認知功能問題



訓練

A diagram with a central pink oval on the left containing the Chinese characters '訓練' (Training). Two red arrows point from this oval to two other ovals on the right. The top oval is green and contains the Chinese characters '個人' (Individual). The bottom oval is yellow-green and contains the Chinese characters '小組' (Group).

個人

小組



讀數

• 1 2 2 1 1 1 2 1 2 2

• 2 1 1 2 1 2 2 1 1 2

• 1 2 3 3 2 1 2 3 2 1

• 2 2 1 3 3 2 1 3 3 2

• 1 4 2 3 2 2 4 3 1 4

• 4 2 2 3 1 3 4 4 2 1

辨文字／顏色

紅

黑

綠

橙

藍

紫

黃

白

灰

啡

黑

綠

數讀 (Sudoku數學智力拼圖遊戲)

	3		
	2		
		2	
		1	

數讀 (Sudoku數學智力拼圖遊戲)

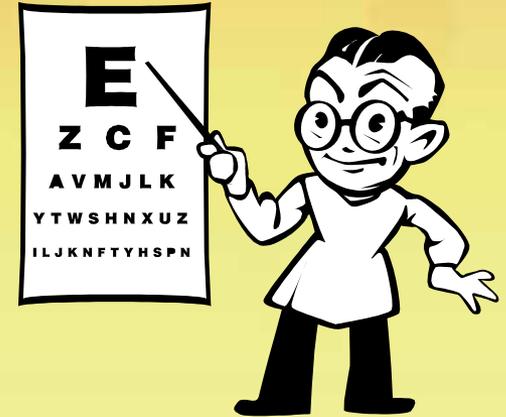
	2	8		6		3	9	
6	4	9	3				1	5
1	7	3	4		5	2	6	8
3			5		6	1	7	2
		7			4		5	6
2			7	1		4	8	3
4	3	5	8		1	6	2	
	6	2	9	5		8		1
9		1	6		2	5		7

接龍

- 首先，由其中一名參加者開始，說出一個適當的單詞。其他人按照順序，說出一個以「前一個人說的最後一個字」開頭的單詞。
- 例如：餅乾 → 乾蔥頭 → 頭抽

聽到又拍到

- 讓長者記著一個號碼，當那個號碼被讀出時，長者要拍一拍手或搖響手上的樂器。



數數字 (眼明手快)

手指一條龍



3	22	11	6	18
15	17	16	19	2
9	20	5	21	13
23	1	14	24	7
8	12	25	4	10

遊戲



3	34	22	1	20	15
12	28	24	14	33	7
32	23	10	5	17	27
8	36	19	30	21	16
31	13	6	25	29	4
26	18	9	2	35	11

急口令

金瓜瓜，銀瓜瓜，
瓜棚上面結滿瓜。
瓜瓜落下來，打著小娃娃；
娃娃叫媽媽，媽媽抱娃娃；
娃娃怪瓜瓜，瓜瓜笑娃娃。

急口令

籬線蜘蛛條蜘蛛絲籬住枝樹枝

床腳撞牆角，牆角撞床角，你話床角撞
牆角定牆角撞床腳？

撕紙條

- 用手將一張紙，撕出一條最長的紙條。

記憶策略-訓練法

小組訓練

\$ 5

\$ 10

\$ 15

\$ 20

\$ 25

\$ 30

\$ 35

\$ 40

\$ 180

遊戲網頁

七巧板

- http://kids.yam.com/game/kids_games/flash/yamie-01.swf

找不同

- <http://games.lynms.edu.hk/games/newzhaocuo710.swf>
- <http://games.lynms.edu.hk/games/20040401/buscalasdiferencias.swf>

老友網

- http://www.cybersenior.org.hk/Common/Reader/Channel/ShowPage.jsp?Cid=97&Pid=7&Version=0&Charset=big5_hkscs&page=0

~ 本節完 ~



謝謝！