

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

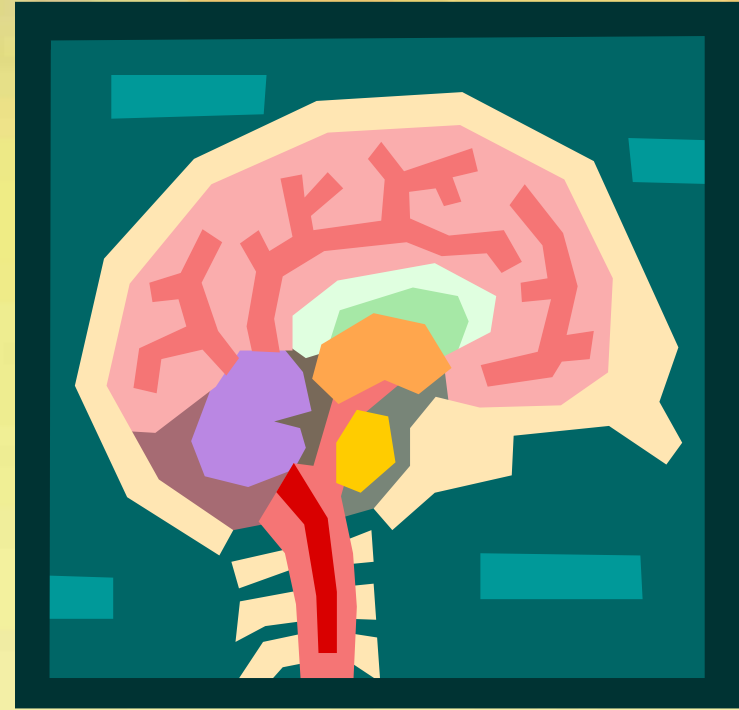
腦退化症訓練百科

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

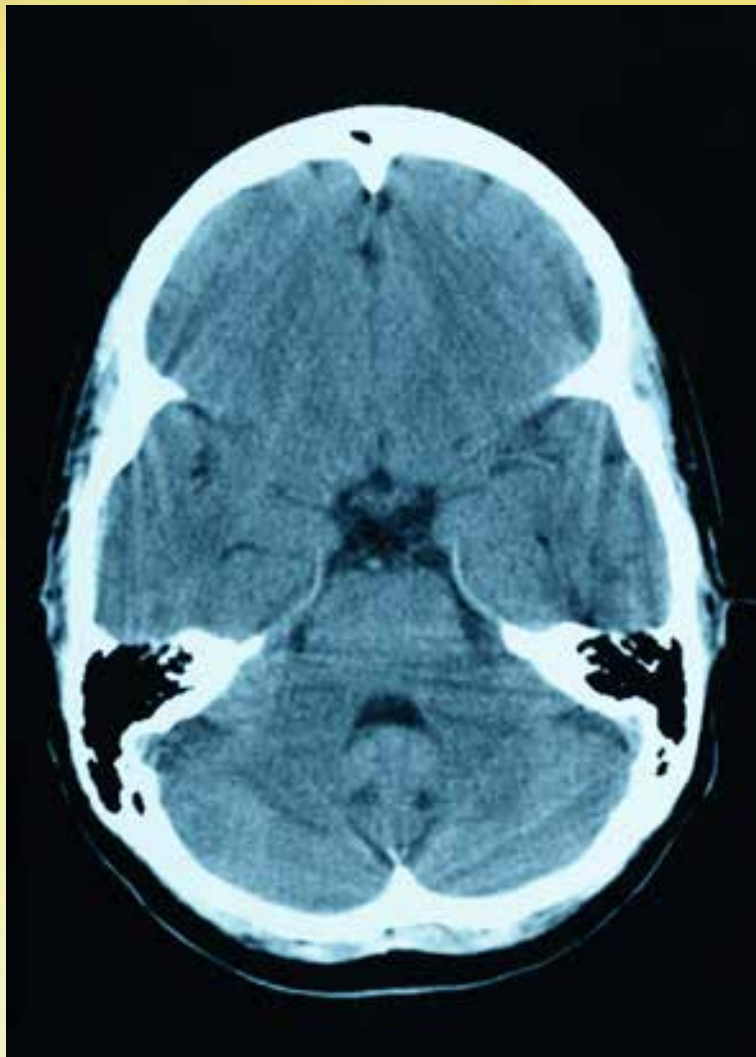


認知治療

何謂認知能力?



海馬體 Hippocampus

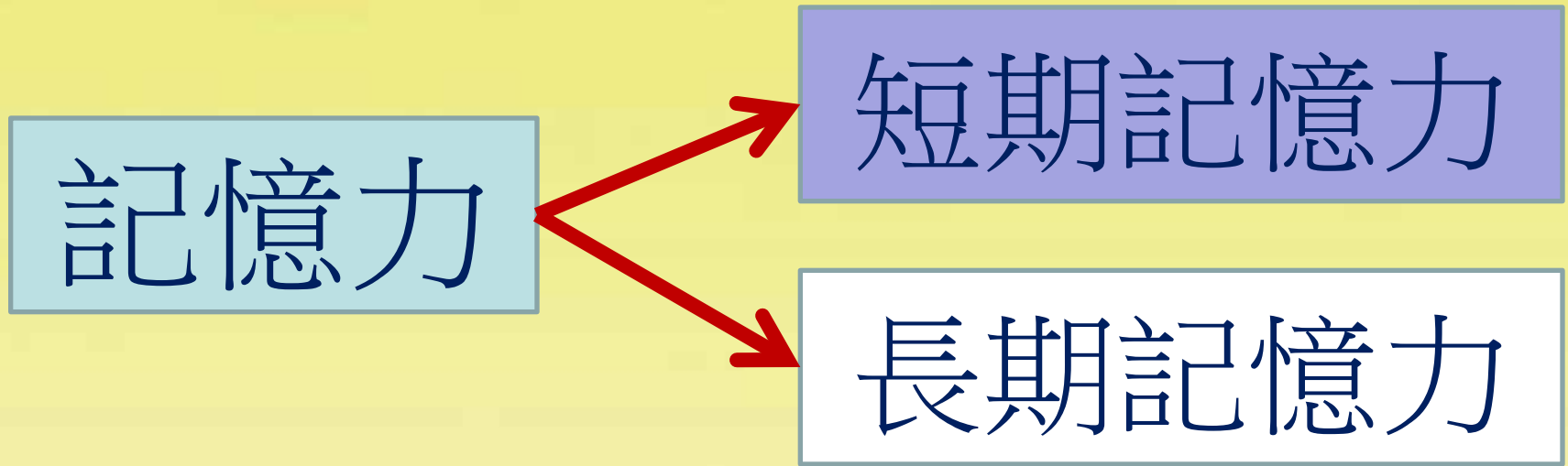


- 人類腦部的海馬體是負責記憶及方向感
- 腦退化症最早病變的部位

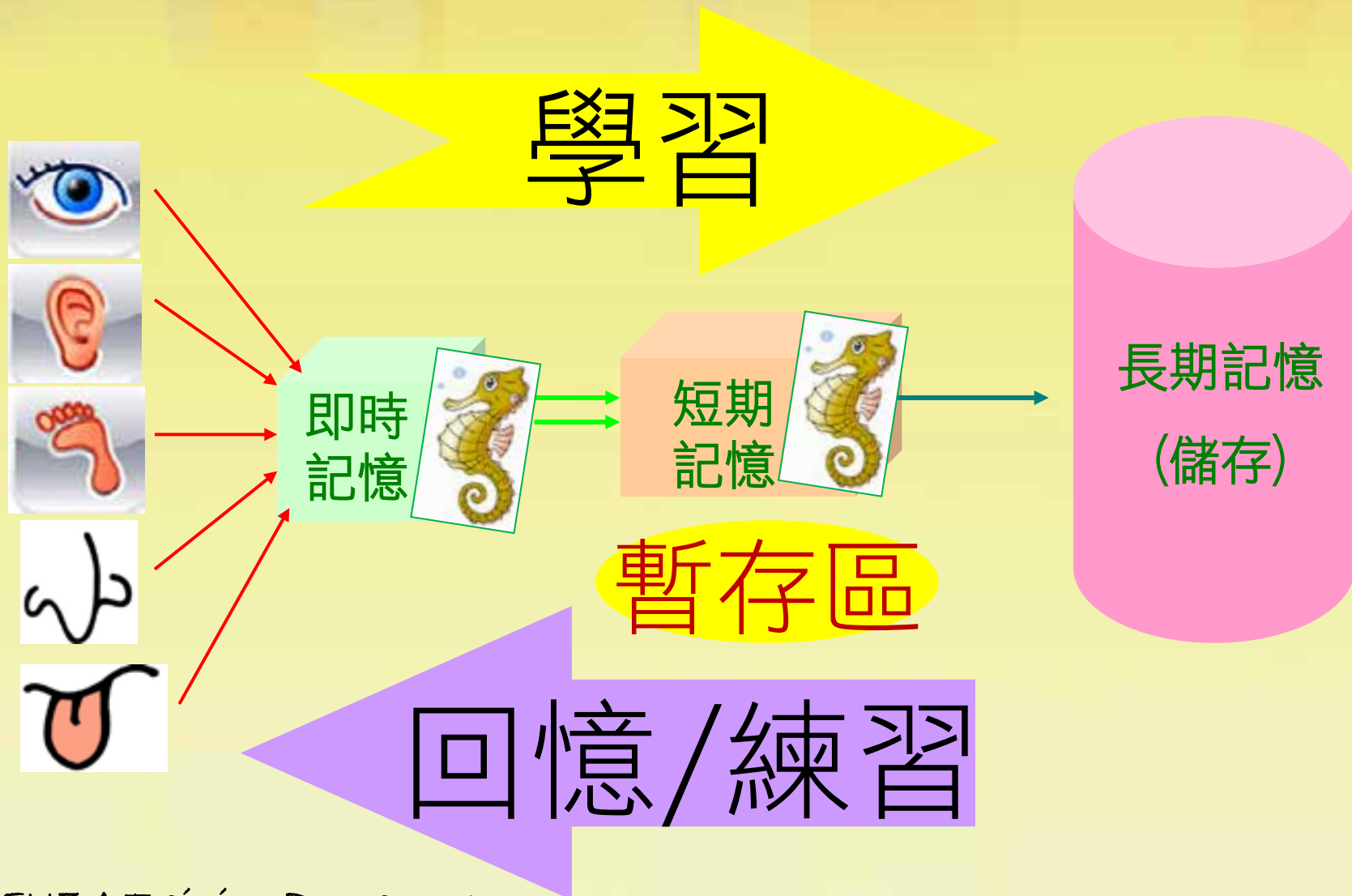
愛惜海馬



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？

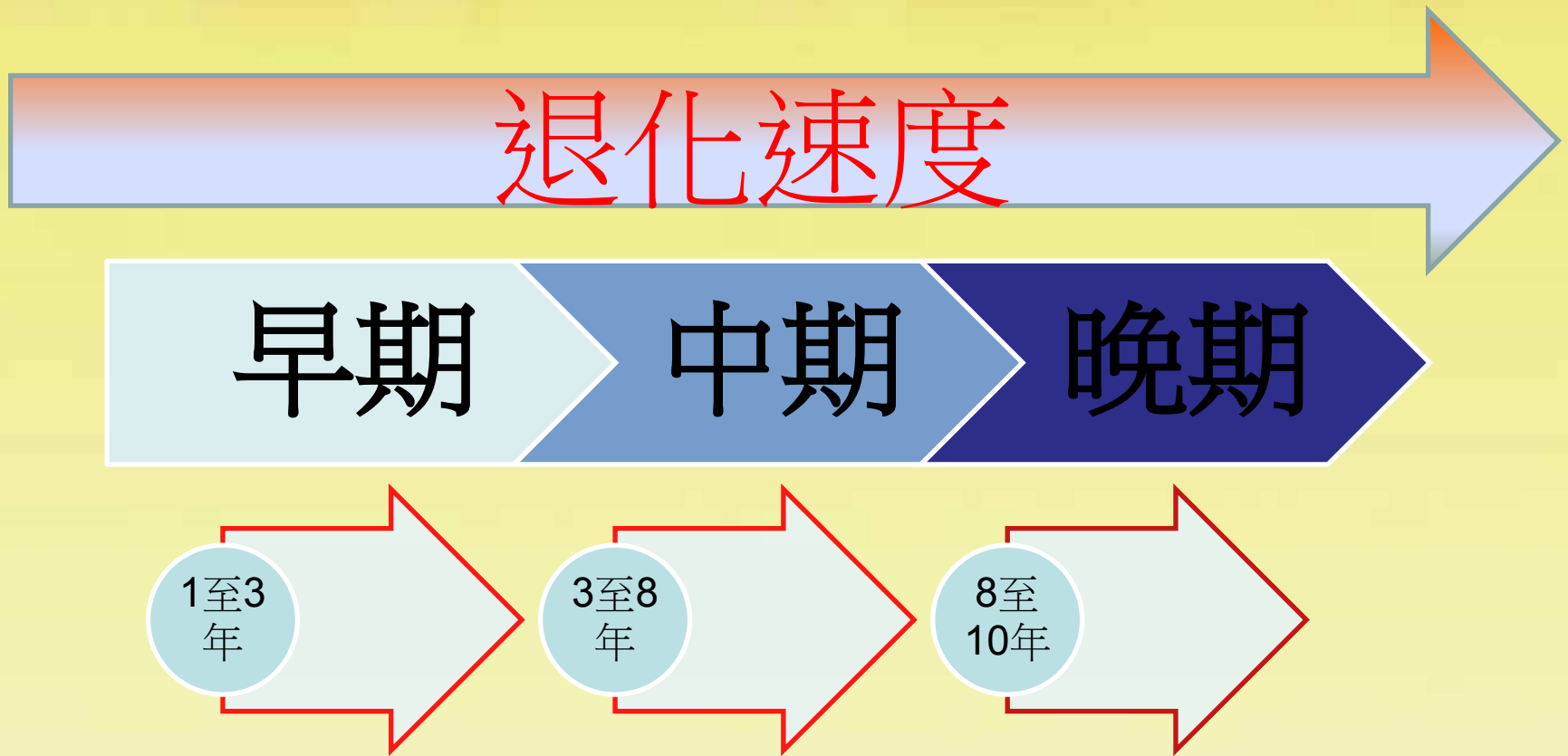
39431249

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

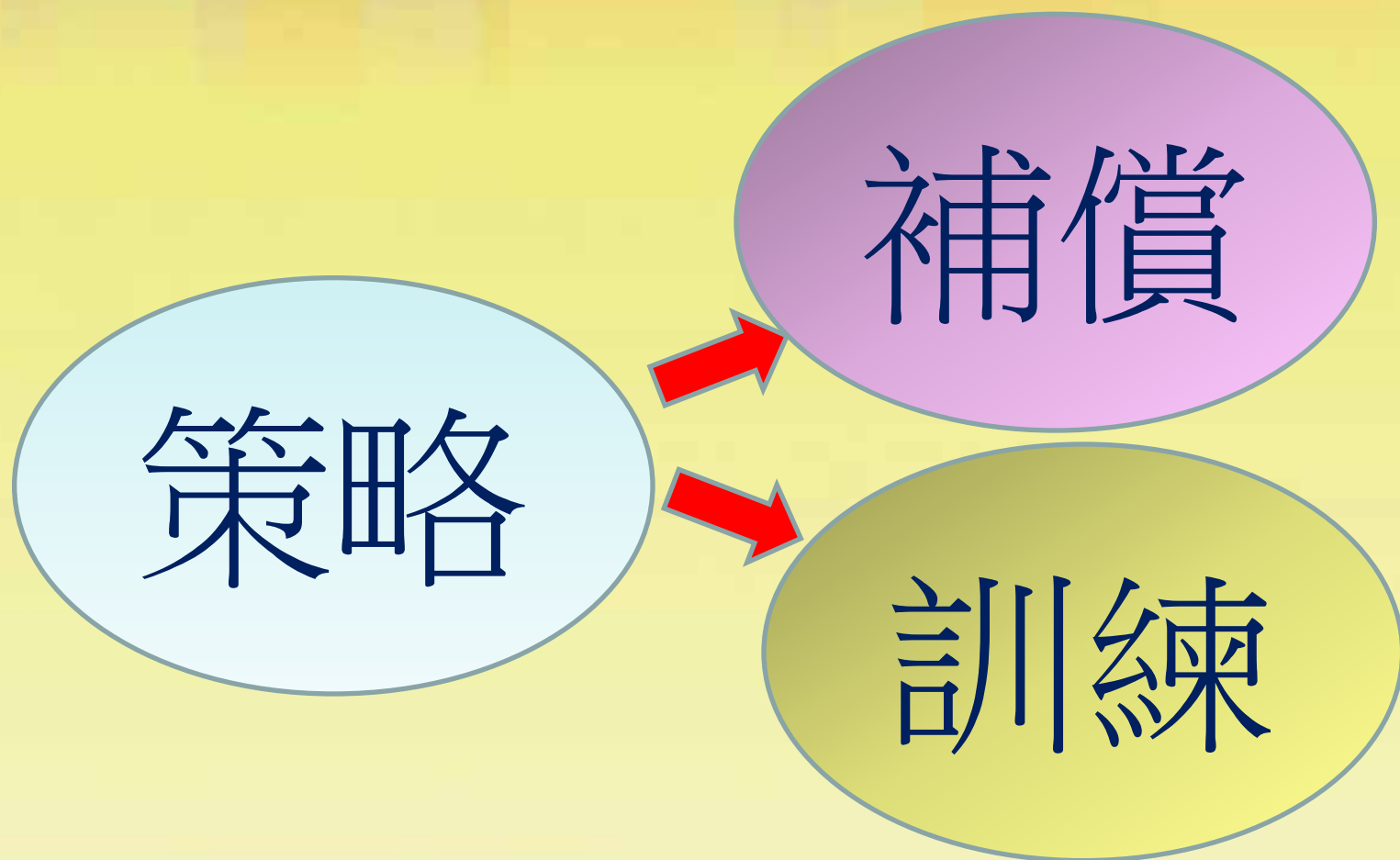
感官刺激

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

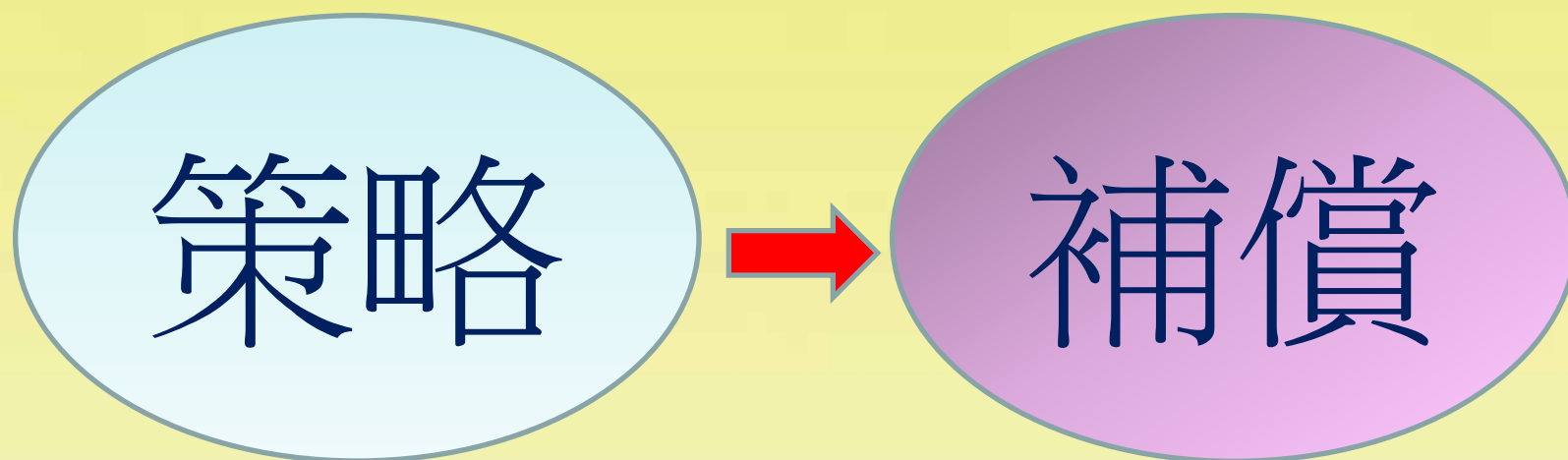
記憶訓練的目的是減低記憶問題對腦退化患者生活上的影響, 幫助他們在合適的環境當中, 達到較佳的日常生活功能

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

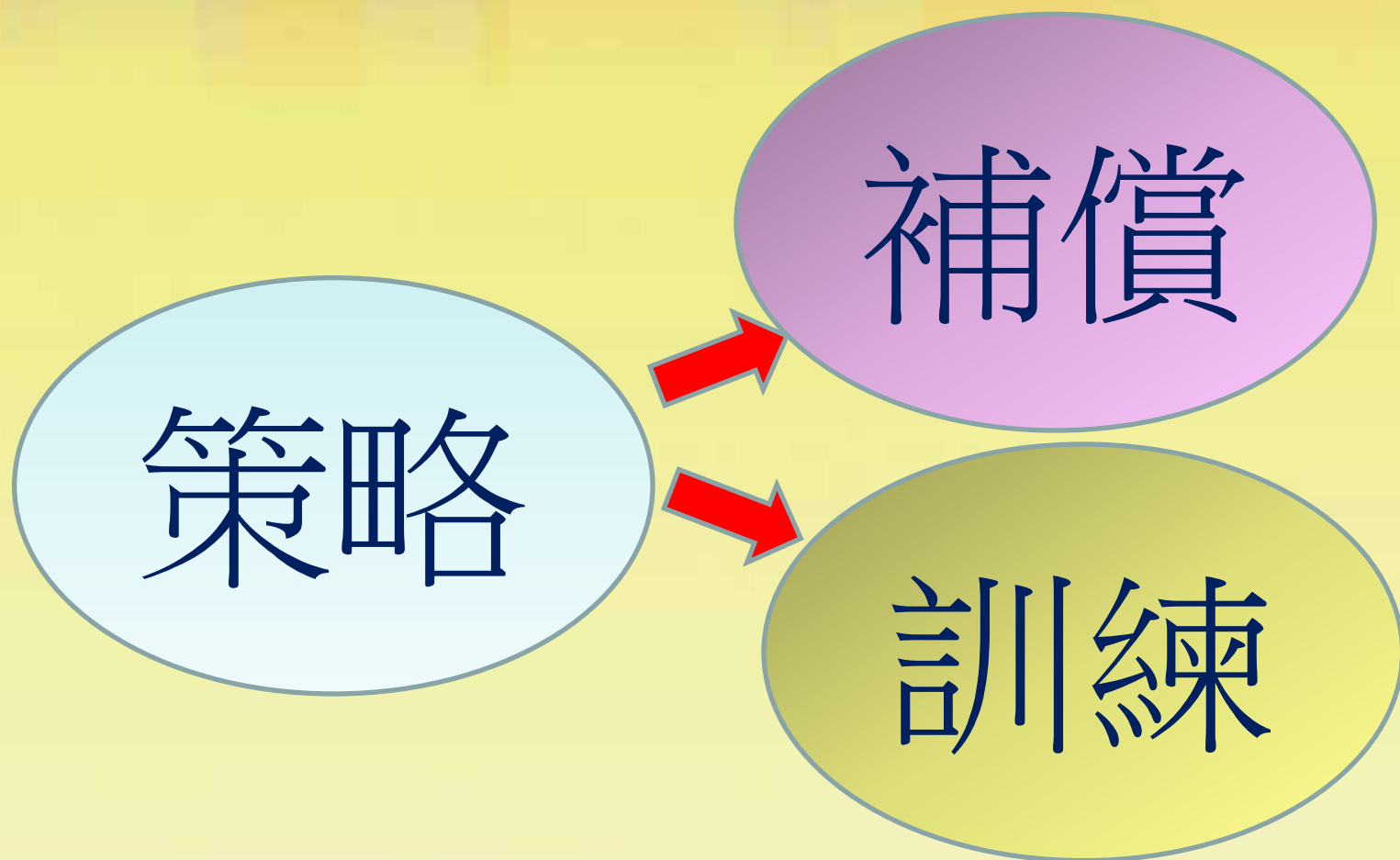
處理腦退化患者認知功能問題



記憶補償法

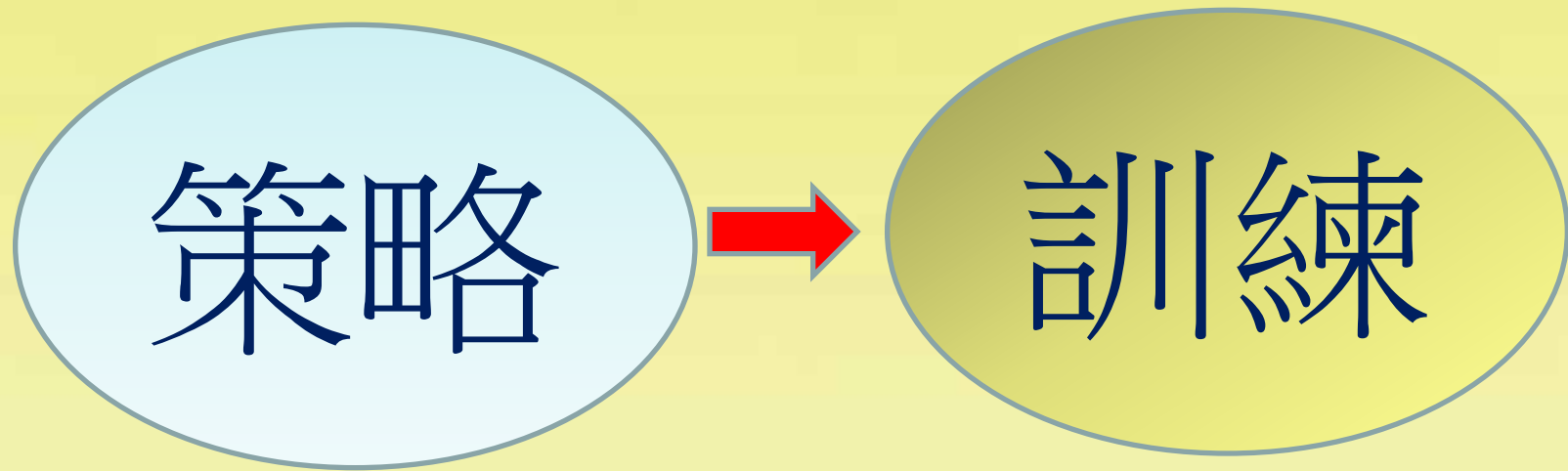
- **簡單法:** 減少不必要的資料
- **組織法:** 將資料組織成有意義訊息, 方便記住
- **重溫法:** 重覆溫習, 牢記資料
- **聯想法:** 將資料與相關人或事聯想起來
- **分類法:** 將物件分類, 例如生果類及肉類
- **記錄法:** 貼上文字或圖片提示

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 illustrating the scope of training. A central pink oval labeled '訓練' (Training) has two red arrows pointing to a green oval labeled '個人' (Individual) and a yellow oval labeled '小組' (Group). The background features vertical stripes in shades of yellow and orange.

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)

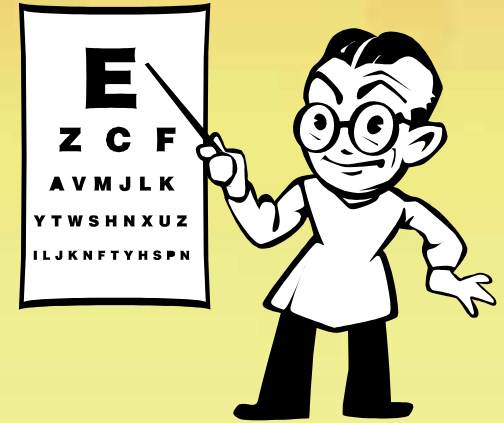
	2	8		6		3	9	
6	4	9	3				1	5
1	7	3	4		5	2	6	8
3			5		6	1	7	2
		7			4		5	6
2			7	1		4	8	3
4	3	5	8		1	6	2	
	6	2	9	5		8		1
9		1	6		2	5		7

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！