

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

何謂日常生活功能？

- 維持日常生活所需的活動
- 包括：
 - 1) 生活自理和保持健康所必需的能力，例如：上廁所、進食、穿衣、梳洗等
 - 2) 使用日常工具的基本能力，例如：打電話、購物、煮食、做家務、使用交通工具、食藥和財務管理等

日常生活訓練的目標

- 輕度腦退化者



提高日常生活能力

- 中度腦退化者



改善生活的自理能力
加強獨立生活的信心



了解長者的能力

- **起動力：**
決定及／或開始行動的能力
- **計劃及組織力：**
分辨活動中的不同組合，可按合適的次序連貫起來，預備所需物品，有策略地行動，且有解決問題和修正錯誤的能力
- **有效執行能力：**
能安全及可接受的方法下完成活動

個人衛生

起動力

- 1.主動洗臉
- 2.主動洗澡
- 3.主動刷牙(假牙)
- 4.主動清洗及梳理頭髮



計劃及組織力

準備水、毛巾和沐浴液來清洗自己或沐浴

有效執行能力

- 1.自己刷牙(假牙)
- 2.自己清洗及梳理頭髮
- 3.可安全及徹底地清洗和抹乾身體每一部份

穿衣

起動力

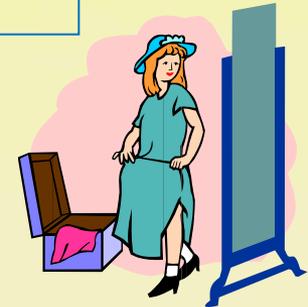
主動穿衣服

- 1.自己選擇合適的衣服
- 2.自己依正確的次序穿衣
- 3.在合適的地方找到所需衣物
- 4.辨別衣物的前後左右和裡外, 以方便穿著

計劃及組織力

有效執行能力

- 1.自己可穿好整套衣服
- 2.自己可脫下整套衣服



上廁所

起動力

在需要時表達或主動上廁所

計劃及
組織力

依合適的次序脫衣服、大小便、清潔和穿回衣服

有效執行能力

1. 沒有弄污衣服
2. 沒有在不合適的地方大小便

進食

起動力

在需要時主動進食

計劃及
組織力

- 1.進食時選用合適的餐具及調味料
- 2.進食合適份量的食物

有效執
行能力

以正常的速度和禮儀進食



準備飯餐

起動力

在需要時主動準備簡單的飯菜或小食

計劃及
組織力

可自己適當地準備材料和煮食工具

有效執
行能力

自己安全地煮簡單的飯菜或小食

打電話

起動力

在恰當的時間嘗試與人通電話

計劃及
組織力

正確地找出和撥電話號碼
(家人和常用的電話)

有效執
行能力

- 1.恰當地進行電話對話
- 2.適當地記下和傳達電話
訊息(視乎教育程度)



外出

起動力

在恰當的時間外出(散步、探訪、購物)

計劃及
組織力

適當地安排一次外出活動,包括選擇交通工具、帶鎖匙、決定目的地、考慮天氣情況、帶夠所需金錢和物品正確地找出和撥電話號碼(家人和常用的電話)

有效執
行能力

1. 自行外出到一個熟悉的地方而不迷路
2. 安全地乘搭適當的交通工具
3. 自行出外買所需的物品並可自己回家

理財

起動力

關注個人財務

計劃及
組織力

自行管理財務，如付賬、
處理賬單和銀行存摺

有效執
行能力

有效地使用金錢，知道找
錢是否正確



服藥

起動力

主動在正確的時間服藥

計劃及
組織力

在合適的地方取出所需藥物，並以適當的方法服用

有效執
行能力

依處方正確服藥



家務

起動力

對以前經常做的家庭雜務仍有興趣做

計劃及
組織力

適當地計劃和安排過去經常做的家庭雜務

有效執行能力

1. 有效地完成過去經常做的家庭雜務
2. 有需要時能安全地獨留家中



娛樂

起動力

對過往經常參與的餘暇活動
感興趣

計劃及
組織力

適當地計劃和安排過去經
常參與的餘暇活動

有效執
行能力

有效地完成過去經常參與
的餘暇活動



日常生活訓練的原則

- 利用日常生活的物品
- 訓練由簡單至複雜
- 訓練要循序漸進、按步就班
- 將訓練分成細小部份，使長者容易掌握
- 注意安全，要確定長者在體能及智能上可以使用物品及明白指示
- 盡量利用示範來指導長者，避免長篇大論的講解
- 尊重長者有選擇的機會
- 考慮長者的需要、興趣和能力

日常生活訓練的原則

- 營造一個較寧靜的環境，減少干擾
- 讓長者坐在一個舒適安的地方進行練習
- 讓長者有心理準備去參與訓練，例如：事先講解訓練的目的和方法，給予示範練習
- 當長者遇到困難時，給予支持和鼓勵，實踐無錯敗的學習氣氛
- 發揮幽默感，有利長者放鬆心情，易於學習
- 由熟識的親人或照顧者擔任訓練員，令長者感到安全和親切，亦可促進大家的溝通和關係

五常法 (5S)

- **常組織**：判斷物品的重要性和使用量，再分類存放，無用的便要棄掉
- **常整頓**：決定物品的擺放地方和存量，排列整齊
- **常清潔**：保持明亮整潔
- **常規範**：貼上合適的標記，增加透明度
- **常自律**：用完的物品，必須放回原處
- **Structure, Systematize, Sanitize, Standardize, Self-Discipline.**

環境的預備

- 清楚標示冷水和熱水掣
- 使用桿型或感應式水龍頭
- 清潔用品要加上標示
- 將不必要的物品或危險品收好，放在長者不易提取的地方
- 使用恆溫的熱水器
- 常用的物品要易於提取
- 加設扶手
- 適當的照明
- 地面不濕滑
- 在櫃門、抽屜貼上標示，令長者更易尋找想要的物品

梳洗樂

物資：

- 梳、毛巾、洗面盆、潤膚膏、唇膏

導向

介紹自己、
日期、時間
及內容

10分鐘

梳洗

示範一次，
協助長者按
步驟梳洗，
包括梳頭、
洗臉及潤膚
膏

15分鐘

欣賞

長者照鏡、
欣賞及感受
梳洗後的感
覺

10分鐘

扮靚

物資：

- （女）梳、懷舊及新款的化妝品、眉筆、花露水及鏡子
- （男）梳、鬚刨、鬚後水／古龍水及鏡子

導向

介紹自己、
日期、時間
及內容

10分鐘

化妝

梳頭、唇膏、
修眉、畫眉及
胭脂

噴香水、照鏡

15分鐘

欣賞

長者照鏡、
欣賞及感受
裝扮後的感
覺

10分鐘

摘菜樂

預備

預備菜、檯
布及菜盤

5分鐘

摘菜及導向

分辨菜種及
談論有關昔
日買菜、煮
菜等

20分鐘

收括及清潔

收拾檯面

5分鐘

欣賞

長者感受參
與家務後的
感覺

10分鐘

摺衫

預備

預備所有衣物（毛巾、棉襪等）

5分鐘

摺衫及導向

可以分為摺衫及棉襪配對，期間與長者討論衣物的質地及款式

20分鐘

收拾

收拾已摺好的衣物

5分鐘

欣賞

長者感受參與家務後的感覺

10分鐘

總結

- 日常生活訓練是一項長期的工作
- 必需重複和持之以恆的練習，才能得到較好的效果
- 要保持耐心和熱心，不可使用嘲笑或處罰的方法，以免傷害長者的自尊心
- 不斷觀察長者的反應和能力，適時增減訓練的內容和時間
- 訓練的進度要因人而異，不要急於求成，最重要是長者能享受訓練的過程，得到滿足感

~ 本節完 ~



謝謝！