

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
非正規及家庭照顧者訓練工作坊

活動秘笈

2009 6/8, **13/8**, 20/8, 27/8, 3/9

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

- 內容重溫
- 活動樂繽紛—活動的益處
- 活動設計
- 活動對對碰（家居及院舍）
- 能力為本的活動評估
- 活動元素表—選擇活動的主要項目
- 活動寶鑑—如何撰寫活動計劃書
- 活動大檢閱—活動檢討的方法

內容重溫

老人痴呆症有多少種類？

老人痴呆症有什麼常見的病徵（不同階段）？



早期病徵

記憶力	最近發生的事情容易忘記
日常生活	常常忘記把東西放在哪裡，處理較複雜事務的判斷力下降
語言表達	說話不流利
導向感	開始分不清白天或晚上
性格改變	變得較被動、多疑及易怒
其他病徵	對以往喜歡的活動失去興趣



中期病徵

記憶力	明顯記憶力減退，無法學習新事物
日常生活	日常征收功能出現障礙，需要他人幫助 無法獨自生活
語言表達	出現溝通困難的情況
導向感	無法獨自出街購物
性格改變	人格個性上有顯著的改變
其他病徵	睡眠周期大亂，出現妄想、 視幻覺



晚期病徵

記憶力	記不起家人的樣貌
日常生活	失去自我照顧的能力，大小便失禁 喪失對事物的理解力
語言表達	無法與別人溝通
導向感	迷路
性格改變	在公眾場所出現不適當的行為
其他病徵	行動不便、開始臥床



活動樂繽紛

活動的意義

- 活動不僅是「運動」，而是生活上各種有目的、有意義的活動總稱
- 活動組成我們的生活方式 (lifestyle)
- 例如上午去飲早茶、去長者中心做義工、照顧孫兒、沖涼及買東西等

活動樂繽紛

- (1) 你曾舉辦過什麼活動給老人痴呆症的患者參加？
- (2) 如你沒有接觸過老人痴呆症患者，你認為哪些活動較適合痴呆症患者參加？為什麼？

老人痴呆症活動的功能

- 體能活動，維持基本體能
- 改善認知功能
- 提供生活的獨立力能力
- 增加對環境的接觸
- 增加現實感及導向感
- 提供生活所需的感官刺激，減慢功能退化

老人痴呆症活動的功能

- 建立生活節奏及作息定時
- 改善睡眠質素
- 提升生活品質
- 增加與其他人的溝通及互動性
- 減少行為問題，如游走
- 增加患者的滿足感及自信心

活動設計原則



活動的形成



個人



小組

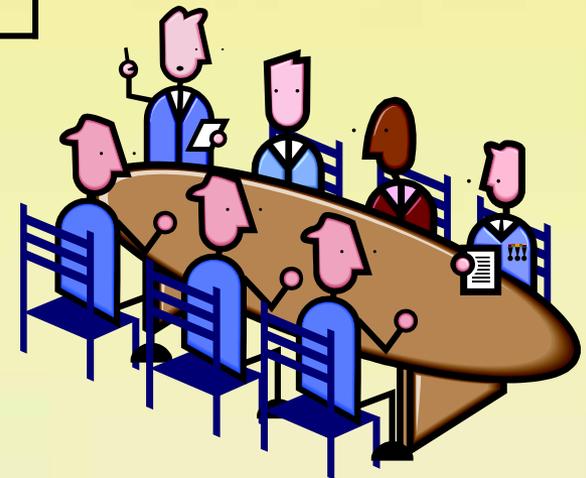
初期：6-10人

中期：4-6人

晚期：1-2人

小組活動的形成

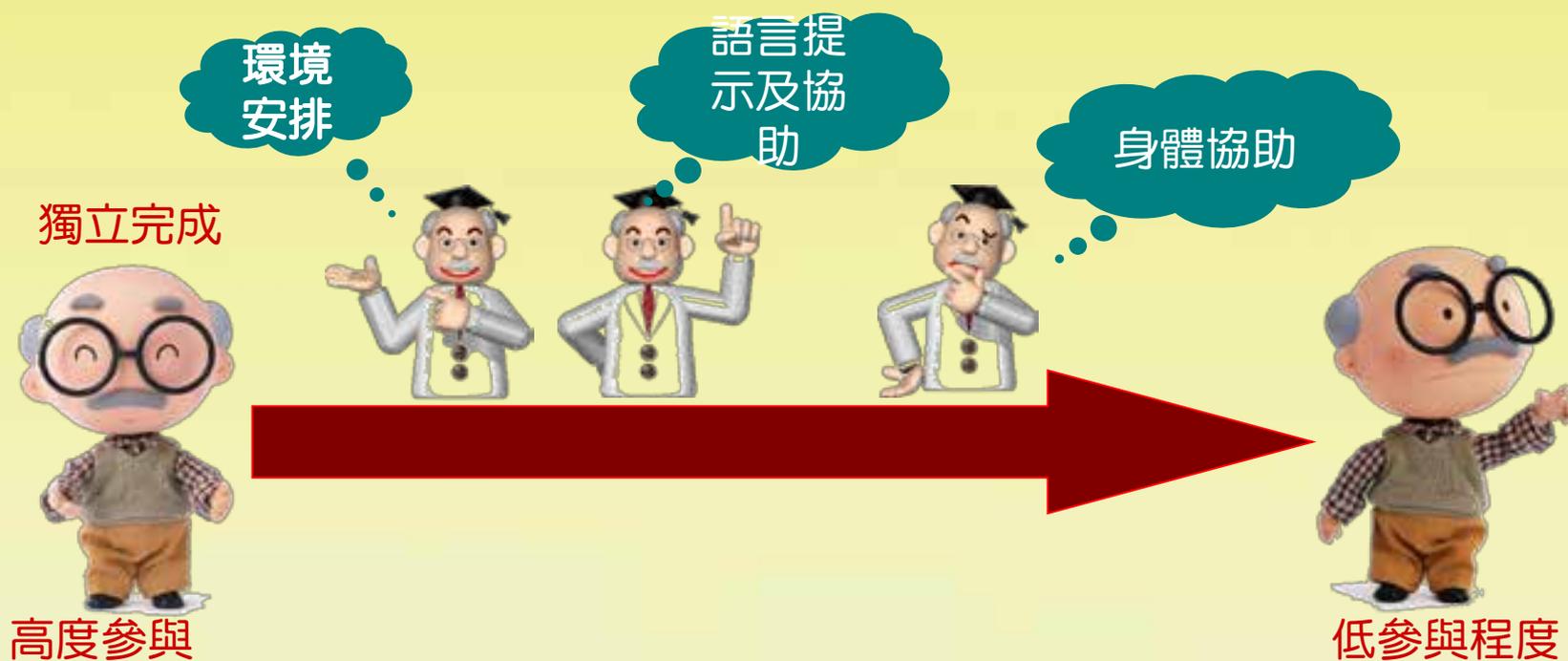
	人數	時間	形式
早期	6-10	45分鐘	小組
中期	4-6	30分鐘	小組
晚期	1-2	10-15分鐘	個人



活動的參與度



痴呆症患者因為不同的原因，影響參與活動的程度，包括身體狀況、精神狀態、心理及行為問題或溝通能力等。



活動的分類

體能訓練



認知訓練



感官刺激



懷緬活動



現實導向



生活技巧



活動的分類

音樂活動

宗教活動

社交活動



個人才藝

香薰活動

寵物活動

活動一

每種活動都同時包含了多種的性質，只是各功能佔的比例不一樣，請列明下列各活動的功能，星星(★)越多代表相關性越高，最少為一粒(★)，最多為三粒(★ ★ ★)。

活動種類/ 功能	現實導向	認知訓練	感官刺激	社交活動	體能活動
認識今天					
梳洗打扮					
嗅一嗅					
打麻將					
波浪球					

活動種類/ 功能	現實導向	認知訓練	感官刺激	社交活動	體能活動
認識今天	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★	★
梳洗打扮	★	★ ★	★ ★ ★	★	★
嗅一嗅	★	★ ★	★ ★ ★	★	★
打麻將	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★	★
波浪球	★	★	★ ★	★ ★	★ ★ ★

活動設計



評估患者



評定患者的程度及分組



選擇合適的活動



訂定活動的短期及長遠目標



詳細的活動分析及選定活動



推行活動



檢討活動

活動編排程序



活動評估表

(1) 個人資料

- 姓名
- 年齡
- 性別
- 婚姻狀況
- 醫生
- 宗教
- 工作



活動評估表

(2) 有關活動的資料

- 體能方面
- 社交心理方面
- 智能方面
- 感官方面
- 過去曾參與之活動及興趣
- 現時正參與之活動及興趣
- 長者的長處及短處



活動評估表

(3) 活動的標準及參與活動的障礙

- 短期目標
- 長期目標
- 活動有關的需要及困難
- 計劃



活動對對碰

請選擇一些適合老人痴呆症患者參加的活動，並解釋原因。

能力為本的活動評估

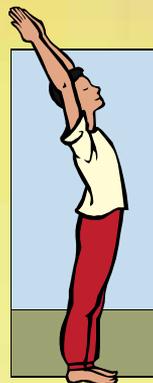
理念：

- 每個人都有其專長及能力，如運動或溝通能力
- 每個人都喜歡參與自己專長的活動，從中特到滿足感

能力為本的活動評估



語言及文字



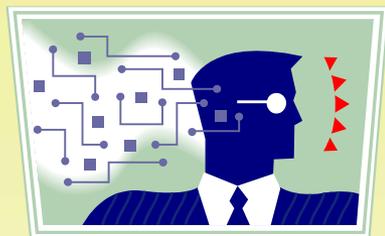
肢體活動



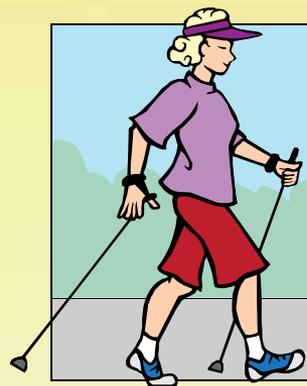
音樂



社交活動



數字及思考



戶外及大自然



個人活動

能力為本的活動評估

患者對文字、語
意特別感興趣，
喜歡參加的活
動……

看報紙
玩文字遊戲
寫字



能力為本的活動評估

擅於運用身體
表達及溝通

散步、太極



能力為本的活動評估



患者對音樂及旋律
有特別的反應

跟音樂做動作、
唱大戲



能力為本的活動評估

患者喜歡參與
有關數字的活
動，如推理…

數獨、猜謎語、
蘭米棋、打麻雀



能力為本的活動評估

喜歡與人接觸、關心別人…

小組討論、生日會
及寵物醫生



能力為本的活動評估

愛好大自然的景色，
喜歡花草樹木的香
氣

栽種活動、旅行
及公園散步



能力為本的活動評估

患者比較內向，有
時喜歡獨處…

作為旁觀者參與
活動，電腦遊戲



活動元素表—選擇活動的主要項目

- 留意活動的環境與患者能力的配合
- 患者與照顧者的配合
- 推行活動的重點

活動與環境

- 安全
- 適當的光線
- 舒適、寧靜的環境
- 適度的刺激
- 佈置配合活動的需求
- 活動的時間及地點宜固定



活動與環境

座位的安排

- 盡量讓每位參加者都能互相看見
- 將聽力、視力較弱或需要協助的長者靠近員工或活動帶領者
- 將表達能力較佳的長者平均分散在小組內
- 經常去廁所的長者安排近門的位置
- 活動帶領者坐在面對門的位置

活動與教材

- 安全、不銳利、無毒
- 大小呎吋適中
- 顏色較鮮明、不反光
- 考慮長者的能力
- 選擇長者熟悉的物品
- 物品能容許「重覆步驟」



活動與患者的認知能力

- 很多時，患者有不同程度的認知障礙，妨礙患者參與活動的能力，甚至令照顧者認為患者缺乏動力，不願參與活動。

活動與患者的認知能力

認知障礙對患者的影響

- 專注力下降
- 容易發怒
- 錯誤使用物件
- 導向感下降
- 記性及表達能力衰退
- 忍耐力下降
- 感知改變
- 理解能力下降



活動規劃

步驟一

活動前評估

- 痴呆症的程度、活動能力、個人的資料、興趣、專長及過去工作經驗等



簡短智能測試

- 簡易及快捷的「篩選測試」
- 分五部份：認知、即時及短期記憶、專注力及運算、回憶及語言
- 評分：
 - 0-9分 嚴重痴呆
 - 10-20分 中度痴呆
 - 21-23分 輕度痴呆
 - 24-30分 正常



活動規劃

步驟二

- 分組原則 (適用於小組活動)
- 功能程度相近的長者 (如自理、視力)
- 興趣相近的長者
- 言語相通者
- 依活動性質考慮

活動規劃

步驟三

- 訂定活動的目標

步驟四

- 選擇適當的活動
- 確定所提供的活動適合患者的能力及需求

活動規劃

步驟五

- 活動的成效評估



活動寶鑑—如何撰寫活動計劃書

活動計劃書

活動名稱： _____

活動性質：個人活動 小組活動 集體活動

活動類別： _____

目的： _____

患者程度：輕度 中度 嚴重

參加人數： _____人

負責同工： _____ 協助者： _____

活動寶鑑—如何撰寫活動計劃書

場地安排：

所需物資： _____

進行方法：

活動時間	活動步驟	所需物資

活動寶鑑—如何撰寫活動計劃書

活動的變化：

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing notes about activity changes.

注意事項：

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing notes about precautions.

活動大檢閱—活動檢討的方法

以下是一些常見的活動成效指標：

- 整體的智能狀況
- 長者參與的程度
- 長者的開心指數
- 長者的生活質素
- 長者的溝通能力
- 長者的行為問題/表達

下回預告：

活動基本法（溝通、帶領活動
技巧及處理行為問題）



- 本節完 -