

# 香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

**CTP003: 慢性病處理及臨終關懷**

公眾講座 (五)

主題：健康在我手 ~ 介紹「慢性疾病自我管理模式」

2010年04月20日 (星期二)



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

# 流金頌培訓計劃簡介

目的：

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育。

# 流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

# 流金頌培訓計劃簡介

## 培訓對象：

- **市民大眾：**

- 對護老知識感興趣的所有人士。

- **非專業及家庭的老人照顧者：**

- 那些在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者的家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者。

- **醫護及社福界專業人員：**

- 從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生。

# 五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心社靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

# 流金頌培訓計劃簡介

費用：

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，

費用全免。

# 流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 電話：2696 1249
- 電郵：[cadenza@cuhk.edu.hk](mailto:cadenza@cuhk.edu.hk)
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

# 講座內容

- 概覽香港長者患慢性病的情況
- 介紹「自我健康管理」的概念
- 認識慢性病自我管理的元素

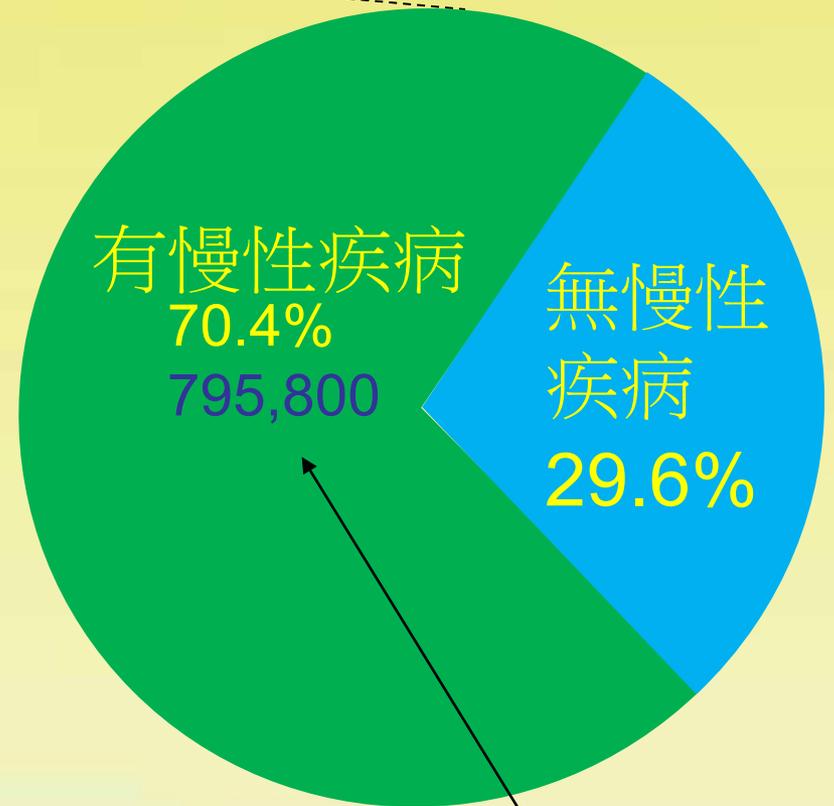
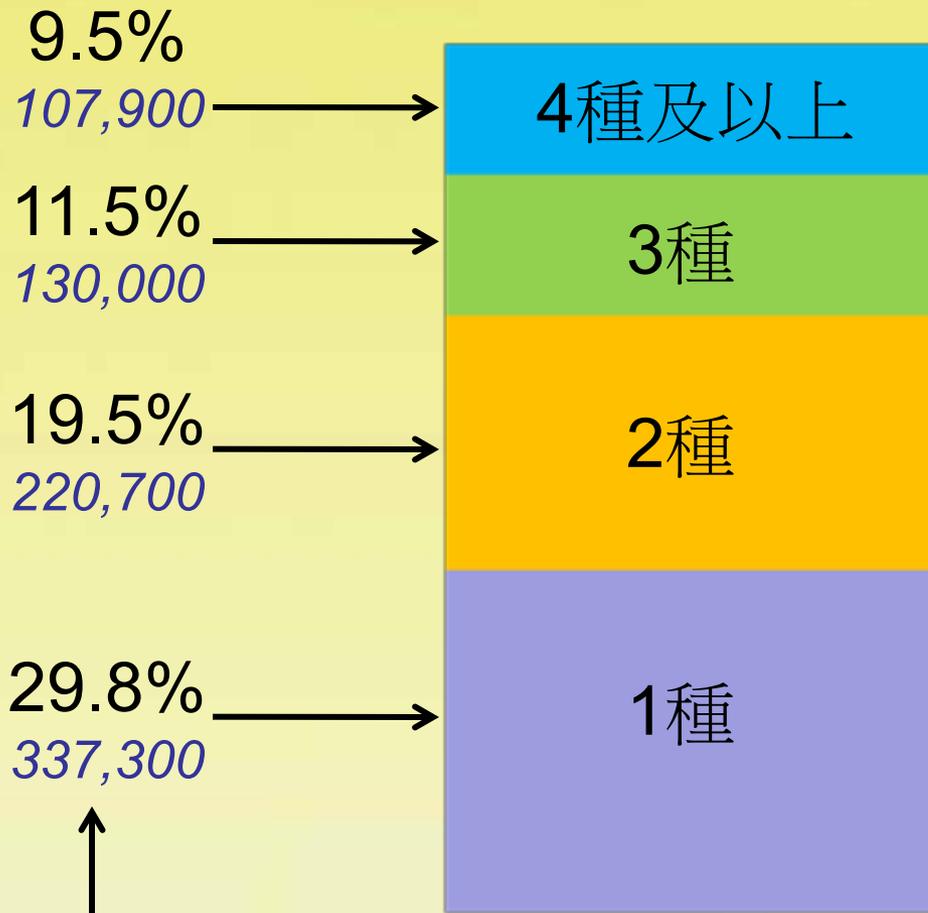
# 慢性病的特點

- 疾病初期發病緩慢，病程漫長
- 較難預測遠期的治療效果
- 往往會導致身體狀況持續下降
- 病患者與醫護人員的關係是亦師亦友
- 病患者擔當較主動的角色

# 長者慢性病的病患率

## 有多少種慢性疾病

## 有否慢性疾病

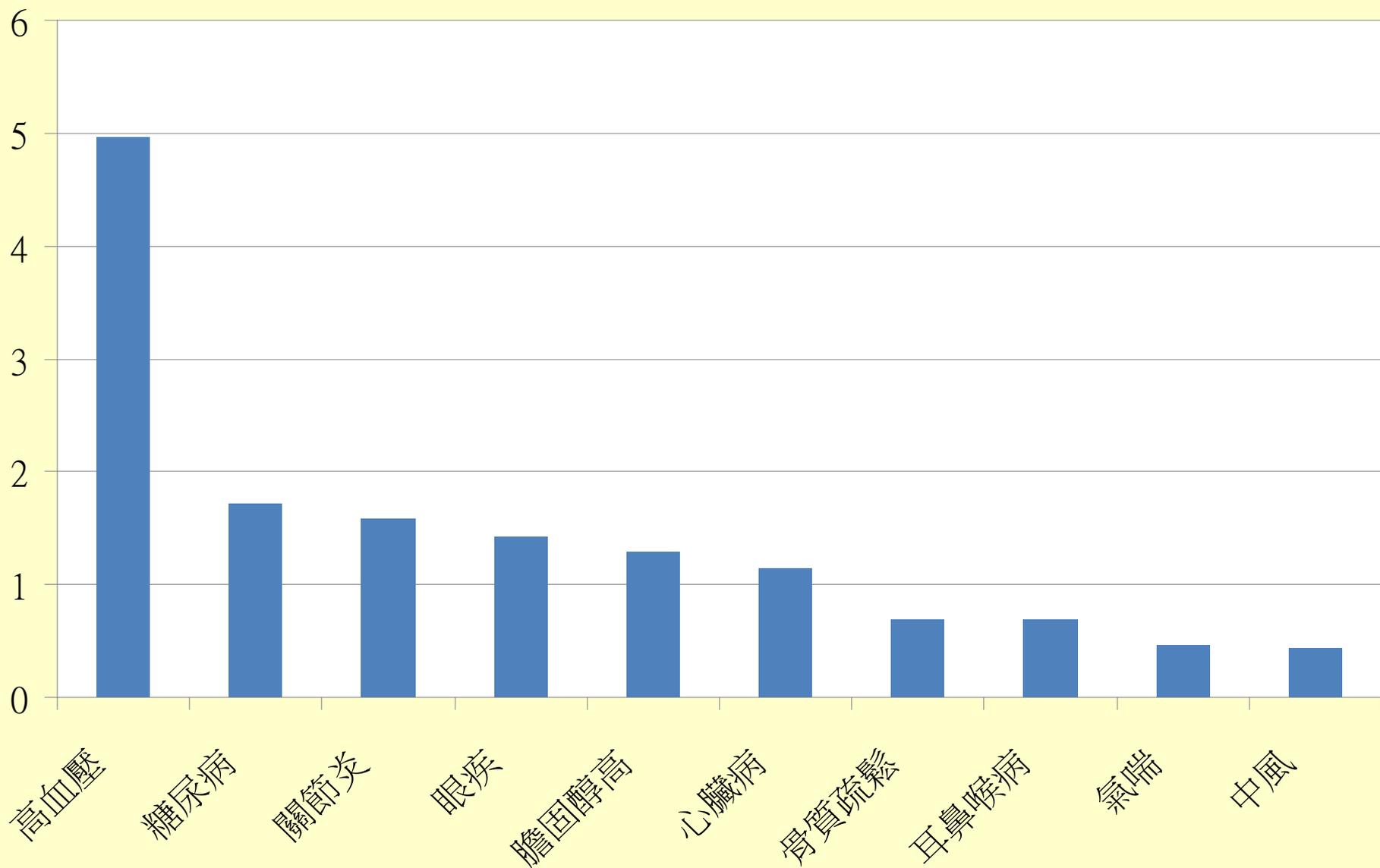


佔家居長者的百分比

包括不需要定期接受治療的慢性疾病

# 長者常見的慢性病

十萬人



# 自我管理的定義

- 學習如何可以積極及正面態度去面對長期健康問題
- 採納積極和配合的態度與醫護人員合作

# 自我管理的責任和技巧

## 1. 悉心照顧自己的健康

- 如服用藥物、做運動、看醫生、準確地溝通自己的症狀，改變飲食

**➡ 用來處理疾病的技巧**

# 自我管理的責任和技巧

## 2. 繼續去過自己的生活

- 做家務、交朋友、工作、參加活動

**➡ 用來維持正常生活的技巧**

# 自我管理的責任和技巧

## 3. 妥善處理情緒的變化

- 疾病所引起的情緒變化，如憤怒、對未來的不確定感，有時還包括抑鬱、或與家人及朋友的關係產生變化

**➡ 用來控制情緒的技巧**

# 如何成為一個積極的自我管理者？

1. 決定你想要達到的目標
2. 尋找可替代的方式去實現這個目標
3. 制定一個行動計劃或自我協議，作為你的短期計劃
4. 實施你的行動計劃
5. 評估行動計劃的成效
6. 有需要時作出修改
7. 記得給自己獎勵

# 決定你想要達到的目標

- 目標須要符合現實和具體
- 例如：
  - 想減肥以改善心臟的狀況
  - 想行上二十級梯級以便能到她女兒家參加一次假日宴會

# 如何成為一個積極的自我管理者？

1. 決定你想要達到的目標
2. 尋找可替代的方式去實現這個目標
3. 制定一個行動計劃或自我協議，作為你的短期計劃
4. 實施你的行動計劃
5. 評估行動計劃的成效
6. 有需要時作出修改
7. 記得給自己獎勵

# 尋找可替代的方式去實現目標

- 有時未能實現目標是因為沒有找到可替代的方法
- 有許多方法可以實現任何特定的目標
- 例如：
  - 想減肥的人可以選擇在正餐之間不進食、不吃甜點，或制定一個運動計劃
  - 想行上二十級梯級的人可以制定一個慢步行走、或每天行幾級梯級的計劃，或試想將家庭宴會改在其他地點舉行

# 如何成為一個積極的自我管理者？

1. 決定你想要達到的目標
2. 尋找可替代的方式去實現這個目標
3. 制定一個行動計劃或自我協議，作為你的短期計劃
4. 實施你的行動計劃
5. 評估行動計劃的成效
6. 有需要時作出修改
7. 記得給自己獎勵

# 制定短期計劃 ~ 行動計劃

- 你預計能在下一週之內完成的事
- 制定行動計劃的步驟及要素：
  1. 你自己想做的事情
  2. 可完成的 (你預計本週能夠完成)
  3. 具體的行為
  4. 必須回答以下的問題
    - ✓ 做甚麼?
    - ✓ 做多少?
    - ✓ 何時做?
    - ✓ 每週做多少次?
  5. 有7成或以上信心

# 如何成為一個積極的自我管理者？

1. 決定你想要達到的目標
2. 尋找可替代的方式去實現這個目標
3. 制定一個行動計劃或自我協議，作為你的短期計劃
4. 實施你的行動計劃
5. 評估行動計劃的成效
6. 有需要時作出修改
7. 記得給自己獎勵

# 慢性病自我管理的元素

1. 正面的態度及思維
2. 情緒管理
3. 弛鬆運動
4. 健康飲食
5. 服藥的自我管理
6. 溝通
7. 尋找資源

# 正面的態度及思維

# 情緒管理

認識、表達及處理自己的負面情緒

# 弛鬆運動

- 呼吸鬆弛法
- 肌肉鬆弛法

# 健康飲食

- 進食多元化
- 定時進食
- 每餐進食均等的份量

# 服藥的自我管理

- 我是否真的需要這種藥物？
- 所用藥物的名稱是什麼？
- 你所用的藥物起什麼作用？
- 如何和何時吃藥，需要吃多久？
- 服用藥物時，應該避免與那些食物、飲料、藥物一起服用，或禁止那些活動？
- 最常見的藥物副作用是什麼？

# 溝通

- 用“我”的訊息表達自己的感受，及做一個好的聆聽者
- 與醫生溝通：準備、詢問、重複、採取行動

# 尋找資源

- 長者地區中心/鄰舍中心/活動中心
- 醫院
- 圖書館
- 報紙

# 問答時間

**講座完結**

**謝謝！**