

# 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

## 照顧腦退化症患者的減壓工作坊

2011 **14/12**, 21/12, 28/12, 2012 4/1, 11/1

2013年流金頌培訓計劃版權所有



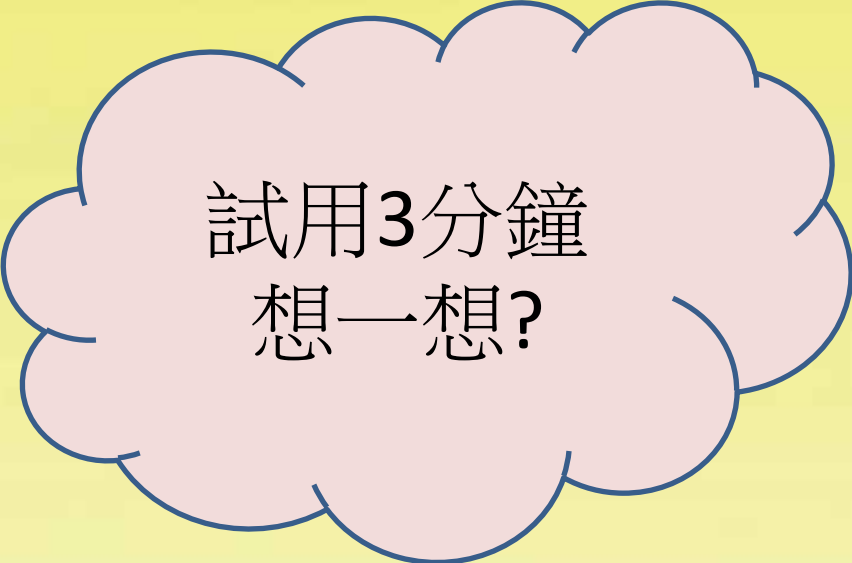
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

- 第一課：照顧者的壓力來源及其成因和徵兆
- 第二課：照顧者的壓力型性格及常見的心理問題
- 第三課：減壓秘笈：與患者有效溝通
- 第四課：減壓秘笈：培養正向思想及情緒
- 第五課：減壓秘笈：靜觀與身心鬆弛法

# 試想想你身邊患者的徵狀及問題?

- 認知能力
- 日常生活
- 情緒問題
- 行為問題



試用3分鐘  
想一想?

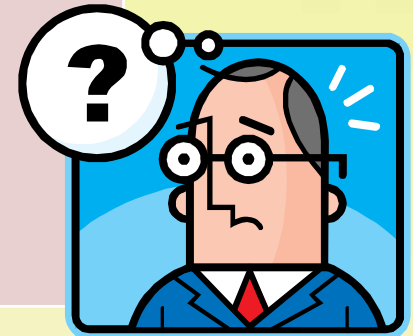
# 十個常見於**早期腦退化症**患者的徵狀：

- ① **經常忘記近期所發生的事情**
- ② 對周圍的事情及原來的興趣失去主動性
- ③ **迷路或走失**
- ④ 情緒及性格上有明顯的轉變
- ⑤ **處理一些日常活動，如交水電費、日常購物等出現困難**
- ⑥ 語言溝通出現困難，不懂如何運用適當的字眼來表達自己
- ⑦ **與別人傾談時，會重複說話或發問**
- ⑧ 不適當地存放物件
- ⑨ **計算能力、管理金錢的能力下降**
- ⑩ 情緒或行為改變



# 腦退化症的徵狀：認知能力

| 早期                    | 中期                                | 晚期                      |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 近期記憶出現衰退；分析、判斷、運算能力下降 | 能力下降加劇；辨認時間、地點、人物更感困難；語言理解和表達出現問題 | 全面衰退，甚至不能辨認家人容貌；反應和說話變少 |



# 腦退化症的徵狀：日常生活

## 早期

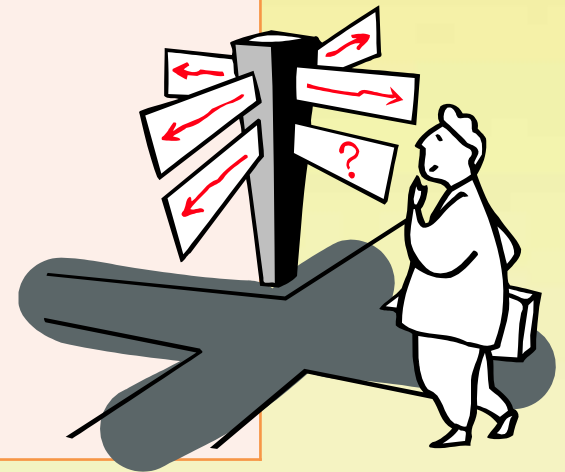
處理金錢或較繁複之家務出現問題

## 中期

過去毫無困難的事情變得很難處理，例如：洗澡和更衣；外出容易迷路

## 晚期

不能自理，要他人協助，甚至大小便失禁



# 腦退化症的徵狀：情緒與行為

## 早期

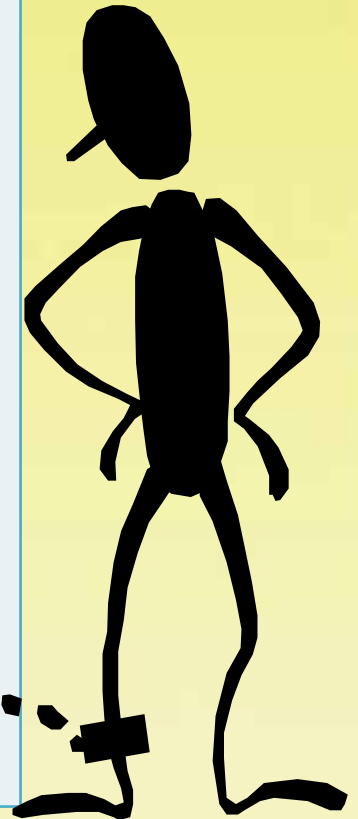
低落或焦慮；  
興趣收窄；  
減少社交活動

## 中期

情緒波動、  
日夜顛倒、  
遊走、多疑

## 晚期

冷漠；無法  
溝通；或需  
長期臥床



# 不同階段有不同壓力

體力

精神

體力

精神

體力

精神

早期

中期

晚期

1至3  
年

3至8  
年

8至  
10年

壓力? 體力 VS 精神



無論任何階段

# 腦退化症照顧者

體力

精神

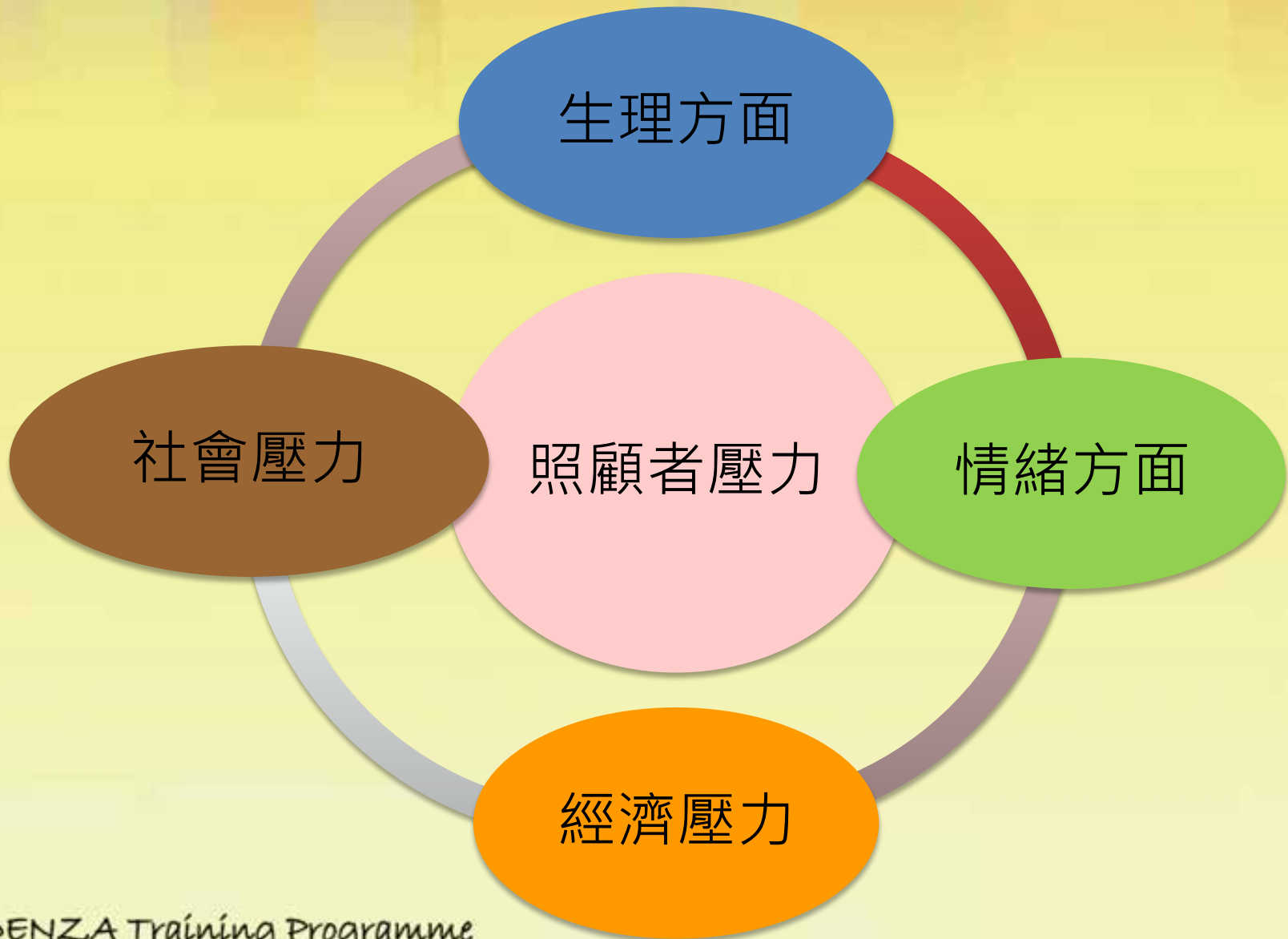
太大壓力  
影響照顧者之餘  
同樣影響患者

# 你的壓力來自哪裏？

患者

照顧者

# 照顧者的壓力來源



# 照顧者的壓力來源

患者

## 1. 患者的自我照顧能力衰退

- 肩負照顧日常起居生活的重擔，如膳食、洗澡、協助服藥等

## 2. 患者的溝通困難

- 痴呆者不再用語言表達需求
- 難以表達對照顧者的感激
- 產生「只有付出，沒有收獲」的挫敗感

# 照顧者的壓力來源

患者

## 3. 患者的精神困擾

- 抑鬱及焦慮: 50 %
- 幻覺: 20 %
- 妄想: 30 %
- 照顧者容易感到不安、恐懼和無奈



### 4. 患者的不適當行為

- 大叫大嚷
- 說「粗口」
- 照顧者容易感到  
尷尬和羞恥





# 照顧者的壓力來源

## 照顧者

### 個人的感受

#### 5. 負擔過重的感覺

- 雖已盡力，卻未能滿足患者的需要
- 患者隨意發脾氣、不諒解、過份依賴或自怨自艾

#### 6. 困身的感覺

- 沉重及看似無了期的責任，透口過氣來
- 減少社交娛樂
- 日間時間永遠不夠用，晚間又無法睡

#### 7. 害怕變成陌路人

- 患者個性改變，對人變得冷漠、多疑和不合作
- 不像以往熟悉的親人



# 照顧者的壓力來源

照顧者

## 個人的感受

### 8. 與家人的磨擦

- 家人不同的意見
- 誰人負責照顧、開支? 住院或留在家中?

### 9. 自覺「未盡全力」、內疚和傷心

### 10. 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到無奈

### 11. 面對老化及死亡而產生恐懼

### 12. 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任

### 13. 長期負擔醫療費用；辭去工作、收入減少、開支增加

### 14. 缺乏社會支援及資源

### 15. 照顧患者的知識及技巧不足

# 照顧者的壓力來源



## 16. 配偶

須花**多些時間**  
才能接受老伴  
患病的事實



## 兒女及兒孫

以往遵循指令到現在  
主導，**角色互換**，心  
靈需要調節

# 照顧者的精神狀況

(D) 90% : 情緒受影響

(C) 75% : 抑鬱問題

(B) 66% : 出現抑鬱症

(A) 50% : 沒有私人時間

A: 50%

B: 66%

C: 75%

D: 90%

# 其他壓力的來源?



# 其他壓力的來源?

- 家人患病
- 子女離家
- 退休
- 失業
- 自己患病
- 監禁
- 離婚
- 懷孕
- 配偶死亡
- 搬家

# 其他壓力的來源?

|         |     |          |    |
|---------|-----|----------|----|
| 配偶死亡    | 100 | 性的困難     | 39 |
| 離婚      | 73  | 新家庭成員的加入 | 39 |
| 夫妻分居    | 65  | 事業有重大的調整 | 39 |
| 監禁      | 63  | 經濟狀況的危機  | 38 |
| 親人死亡    | 63  | 好友死亡     | 37 |
| 自己患病或受傷 | 53  | 工作上的改變   | 36 |
| 結婚      | 50  | 夫妻不和     | 35 |
| 失業      | 47  | 大量借貸     | 32 |
| 婚姻的危機   | 45  | 法院拍賣房屋   | 30 |
| 退休      | 45  | 工作中的職責改變 | 29 |
| 家人患病    | 44  | 子女離家     | 29 |
| 懷孕      | 40  | 與姻親不和    | 29 |

# 其他壓力的來源?

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 傑出的個人成就   | 28 | 小量借貸      | 17 |
| 配偶開始或停止工作 | 26 | 睡眠時間改變    | 16 |
| 開學、畢業或退學  | 26 | 家庭聚會的次數改變 | 15 |
| 生活條件的改變   | 25 | 飲食習慣改變    | 15 |
| 個人習慣的改變   | 24 | 假期        | 13 |
| 與上及有矛盾    | 23 | 聖誕節       | 12 |
| 工作時間改變    | 20 | 輕度犯法      | 11 |
| 搬家        | 20 |           |    |
| 轉校        | 20 |           |    |
| 娛樂改變      | 19 |           |    |
| 教會生活改變    | 19 |           |    |
| 社交生活改變    | 18 |           |    |



# 社會適應量表

- 此量表共43題，將每一個生活事件分別給予壓力指標數值
- 一年內經歷過的生活事件，合計後可算出一個人一年當中所承受的壓力值
  - 壓力值150~300：屬於中度生活危機
  - 壓力值大於300以上：屬於重度生活危機，生病的可能性高達70%



# 其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素



照顧好自己

才可以

照顧好患者



# 你有壓力嗎?



# 壓力反應:身體方面



|           |  |       |  |
|-----------|--|-------|--|
| 經常感到疲倦、虛弱 |  | 全身無力  |  |
| 頭痛        |  | 心跳快   |  |
| 頭暈        |  | 心口灼熱  |  |
| 呼吸短促或困難   |  | 皮膚疹   |  |
| 口乾        |  | 手顫抖   |  |
| 背痛        |  | 沒胃口   |  |
| 胸口痛       |  | 反胃    |  |
| 喉嚨有阻塞感    |  | 肚痛或肚瀉 |  |
| 血壓高       |  | 發抖    |  |
| 手腳發麻      |  | 失眠    |  |
| 全身冒汗      |  | 過度飢餓  |  |
| 經常疲倦      |  | 肌肉痙攣  |  |

# 壓力反應:心理方面

|            |     |
|------------|-----|
| 煩躁         | 易哭  |
| 容易發怒       | 逃避  |
| 情緒低落       | 疲勞  |
| 對周遭事物和他人冷漠 | 慌束  |
| 焦慮和擔憂      | 無助  |
| 自我形象及自尊受損  | 沒耐性 |
| 無法集中精神     | 憂鬱  |
| 情緒不安       | 害怕  |
| 缺乏安全感      | 恐懼  |

# 壓力反應:行為方面

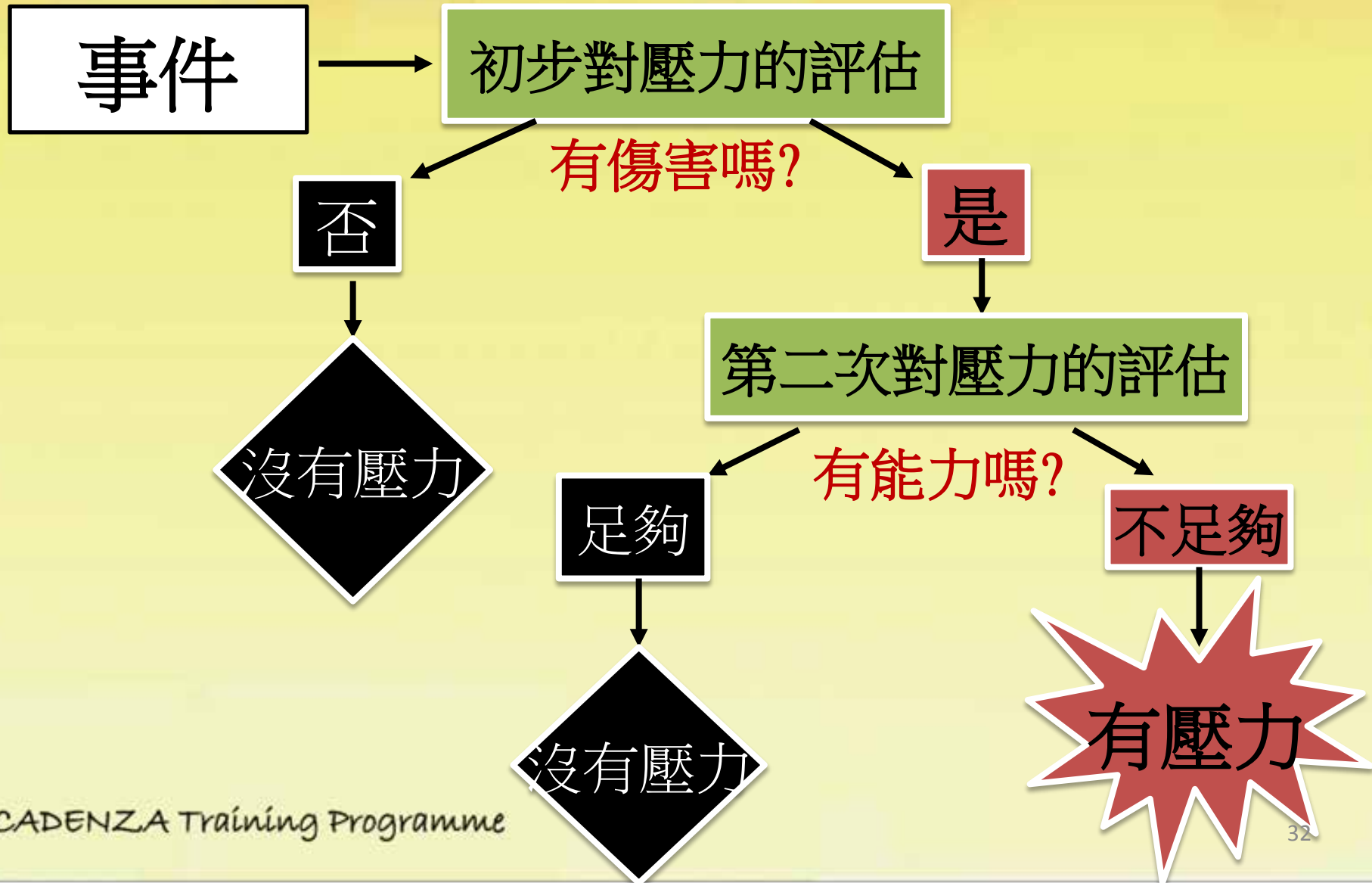
|        |  |        |  |
|--------|--|--------|--|
| 飲食失調   |  | 咬唇     |  |
| 睡眠失調   |  | 磨牙     |  |
| 工作表現下降 |  | 摸髮、耳或鼻 |  |
| 吸煙     |  | 過度反應   |  |
| 飲酒     |  | 強迫性動作  |  |
| 濫用藥物   |  | 咬手指    |  |
| 坐立不安   |  | 很難作出決定 |  |

# 與壓力相關之生理疾病

- 神經系統：偏頭痛、緊張性頭痛、背痛
- 內分泌系統：月經不規律
- 消化系統：胃潰瘍
- 呼吸系統：哮喘
- 心臟血管疾病：高血壓、中風、冠狀動脈心臟病
- 生殖系統：性無能、性交障礙、不孕及流產的風險增高
- 肥胖、加速老化
- 精神問題：焦慮症、抑鬱症、濫用藥物



# 壓力的成因





有壓力，  
是好是壞？

# 短期壓力

- 因**特定短暫事件**所引起的
- 身體釋出儲存的能量，釋放腎上腺素到血液中，**提高能量供應和反應速度**，心跳加快，血壓增加，血糖提高，**新陳代謝加快**
- **免疫系統提高警戒**，以阻止入侵的病原體
- **記憶力及注意力**短暫的增進，以便可作出即時反應

# 心力交瘁、身心疲累的徵兆

## 身體不適

疲累、易病、  
胃痛、腹瀉、  
便秘、頭痛、  
背痛、失眠

## 思想消極

沮喪、負面、  
自責、埋怨、  
覺得前路茫茫

## 情緒不穩

莫名的煩躁不  
安、容易發脾  
氣、情緒低落

## 人際關係衝 突或疏離

容易與人爭吵、  
不想與人接觸，  
產生敵對的態  
度



**多謝 Thank You**