

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

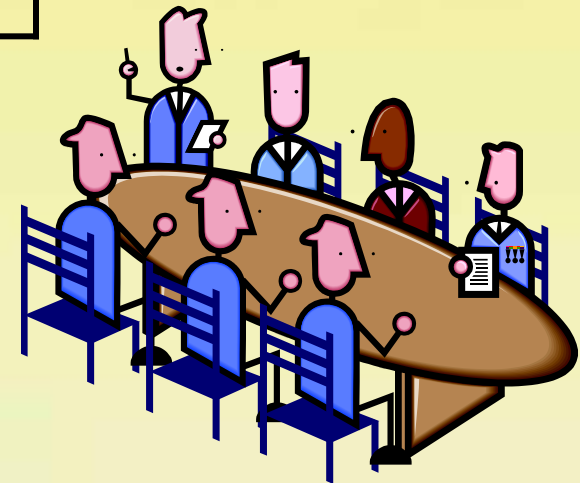
初期：6-10人

中期：4-6人

晚期：1-2人

# 小組活動的形成

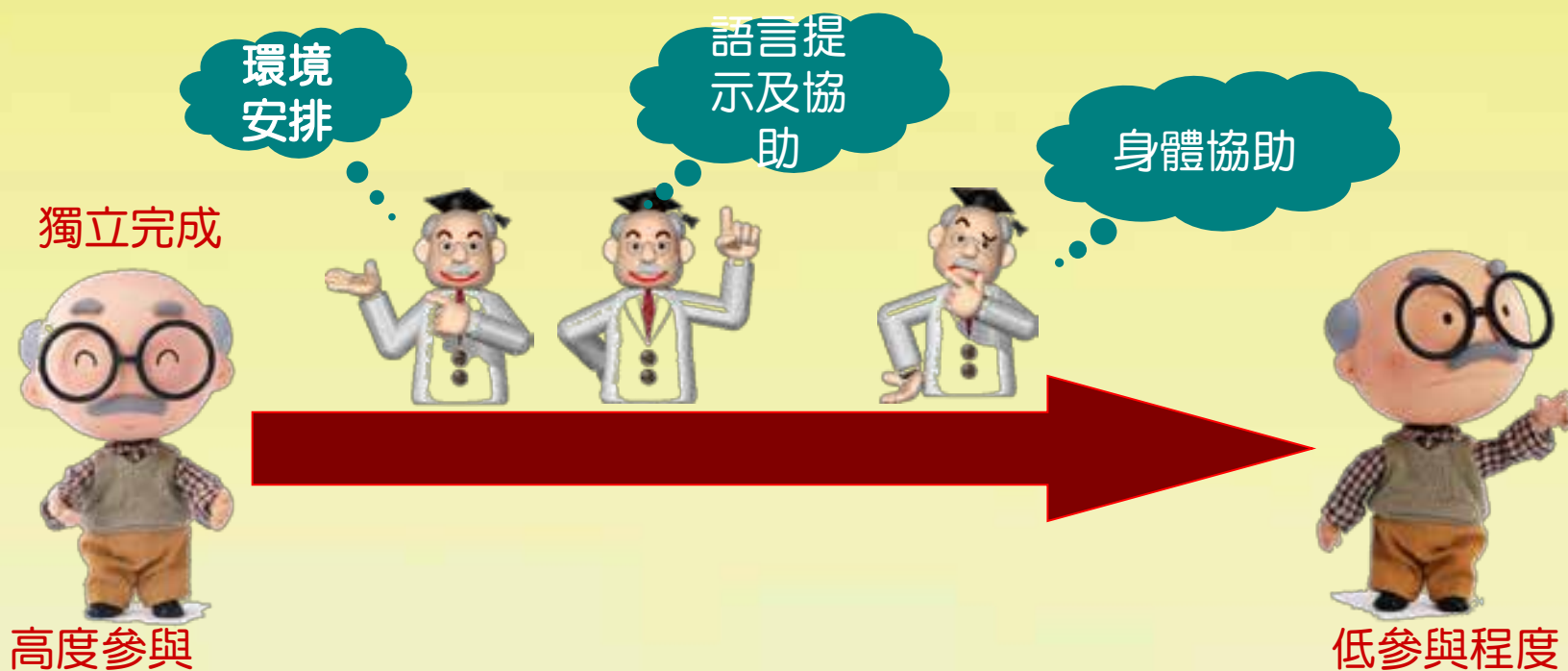
	人數	時間	形式
早期	6-10	45分鐘	小組
中期	4-6	30分鐘	小組
晚期	1-2	10-15分鐘	個人



# 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。

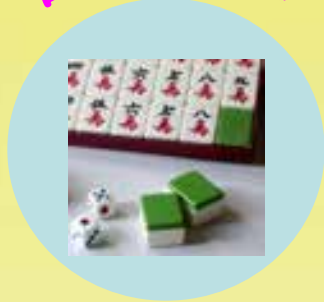


# 活動的分類

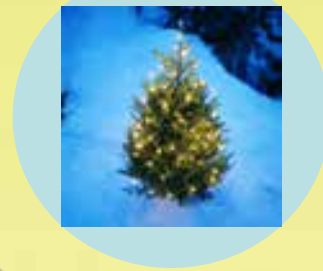
體能訓練



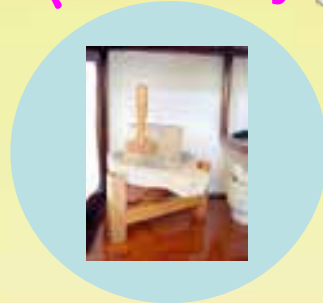
認知訓練



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

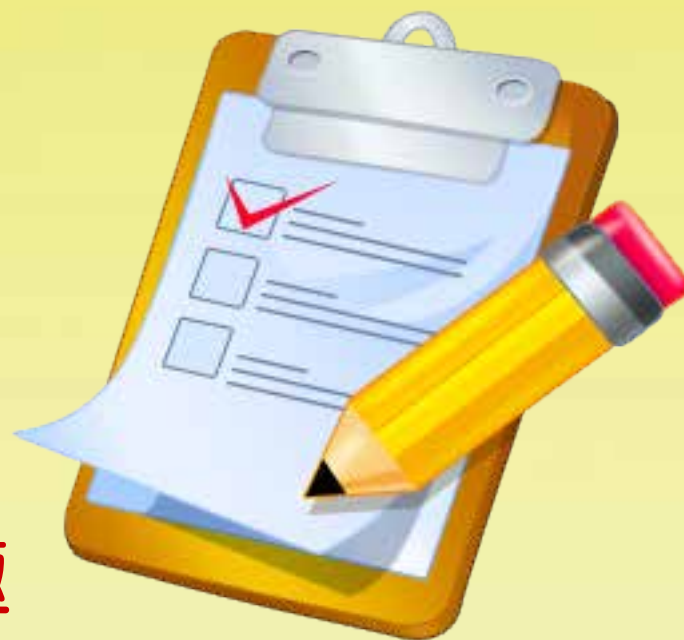
- 姓名
- 年齡
- 性別
- 婚姻狀況
- 醫生
- 宗教
- 工作



# 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

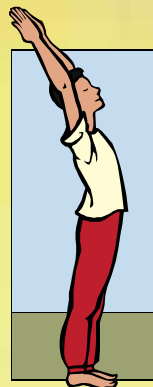
理念：

- 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



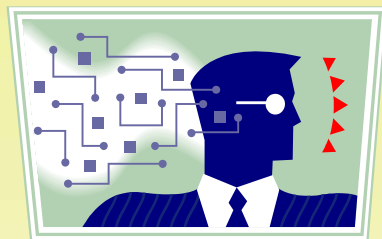
肢體活動



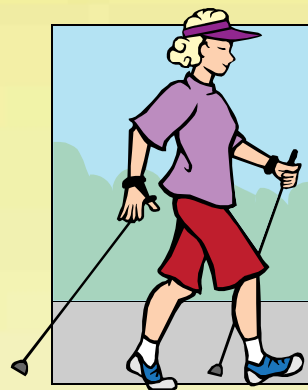
音樂



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：



注意事項：



# 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 -