

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

主題：護老者養生保健篇



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
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

講座內容

- 探討護老者的角色及需要
- 認識護老者的壓力來源及徵兆
- 分享促進護老者身心健康之妙法

誰是護老者？

- 護老者是指那些對依賴者/弱老 (指身體機能/認知功能受損/患有各種慢性疾病，如關節痛、中風、老年痴呆等缺乏自我照顧能力的長者)提供照顧的人
 - 提供生活上、身體上及精神上的協助
 - 改善其生活質素

誰是護老者？

- 護老者可分為兩個類別，即非正規護老者和正規護老者

誰是護老者？

- 非正規護老者：未曾接受過正式的醫療護理或其他專業訓練的人，包括長者的家人、親戚、朋友及鄰居
 - 日常生活上的協助如提供金錢、料理家務、陪送看醫生
 - 工具性的協作如家居清潔、買菜做飯、廿四小時的全面個人護理(如起居飲食、定時食藥、洗澡及大小便等)
 - 資訊協助如醫療服務資訊傳遞、交流及忠告等
 - 情感支援

誰是護老者？

- 正規護老者：政府、自願團體的社會工作者、醫生、物理治療師、護理人員等提供專業意見或特別的專業護理工作或轉介
 - 醫生診症、復康護理、住院和輔導等

護老者的社會角色

家庭護老者

護老服務的中堅分子

- 中國傳統觀念一向重視孝道、養老、敬老等觀念，因此子女需肩負起照顧家中年長父母的責任
- 家庭護老者的工作沒有金錢上的報酬，而且每天需要花費大量的的時間照顧依賴者/弱老，因而社交生活、發展個人興趣的空間受到影響

家庭護老者

社區護老工作的專家

- 由於長期照顧年老體弱的長者，可謂累積了一定程度的健康護理知識、護理技巧和經驗

家庭護老者

心理治療師

- 予照顧者情感上支援
- 與其他護老者作經驗分享及情感支援

朋友和鄰居

社會的關懷大使

- 朋友和鄰居可作為家庭護老者的「安全網」，不單可以使家庭護老者得以暫時喘息，亦可以間接協助政府發展關懷社區的作用
- 當家庭護老者有困難或突發事情發生時，朋友、鄰居可提供即時的協助

義務工作者

預防家庭危機/長者抑鬱自殺的監察者

- 給長者心理情感上的支援
- 更可以觀察弱老的居住環境，如家居雜物處理、室內光線、衛生情況等
- 從中了解長者生活近況和困難，有否抑鬱或久病厭世
- 作為敬老護老的榜樣，在社區鼓勵市民關懷長者及帶出積極面對困境的正面人生觀

非正規護老者特別是家庭護老者在護老工作中擔當一個很重要的角色。

他們使長者在社區安老中過著健康、快樂和有尊嚴地生活

體弱者的需要

- 長者在身體上可能患上傷殘性的疾病如中風、帕金森症等影響他們日常生活操作的能力，如洗澡、如廁、穿衣、飲食、步行及梳洗等
- 他們亦能因智力的疾病如老年癡呆症使他們的活動及行動需要其他人的輔助

照顧患病老伴 長者壓力大

星島日報 ~ 2009年4月5日 (星期日)

- 大埔一名老婦疑長期照顧不良於行老伴，昨晚受到情緒壓力，以刀刺斃丈夫再自殺身亡。有護老專業社工指出，年老長者身體虛弱，仍要照顧患病伴侶，會心力交瘁，出現巨大壓力，如未能疏導，隨時爆發家庭慘劇。
- 倘不疏導隨時會爆慘劇
- 聖雅各福群會護老專業社工呂幗英稱，長者受到長期病患影響，會導致性情改變，如在中風後，原來可行動自如的生活，突然出現重大改變，終日被困家中需人照顧，便會變得自怨自艾，更可能怪責老伴或家人，未有對他好好照顧，會不時向家人大發脾氣。
- 至於同住老伴，雖然自己身體虛弱，但仍要照顧對方，卻得不到尊重，更要承受責難，內心便會大為不滿，久而久之未能宣泄，情緒會受到影響，甚至出現精神問題，一旦再有衝突，隨時爆發家庭倫常悲劇。
- 呂幗英指出，年老長者出現抑鬱，會不懂向別人求助，故子女或鄰居，應留意年老父母或長者行為，尤其是長期病患者，更應注意他們情緒變化，如發覺出現長期爭執不和，便須追查原因作出排解，如有需要更應要求專業人士協助。

個案分享

護老者的需要?

生理健康的確保

- 護老者容易疏忽於照顧自己的身體健康，應定期作身體檢查
- 定期進行運動，提高自己的體能
- 學習正確護老技巧的知識，避免身體受到創傷

心理健康

- 長期護老會對護老者構成持久的心理壓力
 - 擔心未能適當地照顧長者
 - 擔心長者的健康
 - 缺乏適當的支援

護老者的工作是一年365日，
每天24小時的責任

壓力

常見壓力的徵狀

身體方面

- 心跳加速
- 呼吸急速
- 失眠、發惡夢
- 肌肉酸痛
- 疲倦
- 缺乏胃口
- 小便頻密
- 腹瀉

常見壓力的徵狀

情緒及行為方面

- 焦慮、恐懼、沮喪、抑鬱
- 心緒不寧
- 脾氣暴躁
- 不能集中精神
- 善忘
- 坐立不安

常見壓力的徵狀

情緒及行為方面

- 負面態度
- 過份批判
- 判斷力欠佳、難於作決定
- 忽略儀容
- 退出社交
- 倚賴酒精及藥物

處理壓力貼士

建立一個健康的生活模式

保持正面的思維

充分善用餘暇

學習時間管理

欣賞自己，接受限制

向家人朋友傾訴

舒緩壓力的鬆弛法

尋求專對人士協助

問答時間

講座完結

謝謝！