

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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

主題：中風病人家居復康護理完全睇

2011年6月21日



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

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249 
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>



非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (七)

中風病人家居復康護理完全睇

- 日期 (逢星期二):
 - ~~24/5~~
 - ~~31/5~~
 - ~~7/6~~
 - ~~14/6~~
 - 21/6/2011
- 達**80%**出席率可獲頒出席證書

日常功能訓練要訣

計劃目標

S.M.A.R.T




- 具體 **Specific**
- 可量度 **Measurable**
- 可達到 **Achievable**
- 實際 **Realistic**
- 有限期 **Time-bounded**

復康信念：*多正確使用患肢*

- 將目標收窄至小步驟，讓患肢時常也可參與

訓練目標

1. 改善基本技能

- 預防後遺症 
- 促進感官復原 
- 肌張力正常化
- 增加肢體及軀幹控制
- 增加感知及認知技巧
- 提升功能性平衡力
- 認知能力及反應 

2. 改善自理能力

預防後遺症

正確肢體承托及姿勢

促進感官復原

- 將物品/必需品放於患側處
- 於患側作輕柔按摩及給予不同觸感刺激

認知能力及反應

- 智力遊戲
- 閱/讀報/故事聲帶
- 網上電腦遊戲

基本自理技巧

基本自理項目

- 沖涼
- 穿衣
- 如廁
- 進食
- 轉移
- 步行/行動能力
- 梳洗

改善長者自理能力

- 運動
 - 關節伸展
 - 肌力訓練
 - 平衡訓練
 - 呼吸運動
- 痛症治療
 - 如有痛症，諮詢醫生/物理治療師診治

改善長者自理能力

- 當視力或聽力出現問題時，應盡快看醫生及尋求相應解決方法。
- 留意藥物用法及其副作用。
- 如行走不穩，應使用助行器
- 適當使用助行器具
 - － 減輕跌倒風險
 - － 定時檢查及維修

改善長者自理能力

- 鍛鍊單手技巧同時要讓患側參與
- 保護患側受傷及健側過勞
- 確保患者安全
- 多分享經驗及方法
- 使用合適的輔助工具
- 活動時
- 避免過急以致患側肌肉過份緊張
- 穿著合適的鞋/衣服

如何穿衣？

- 穿衣前將衣服依層次放好
- 坐在平穩的椅子上
- 穿衣先穿壞手腳
- 脫衣先脫好手腳

穿鞋襪

- 將患腳放在健側的腳上，然後才穿
- 或將患腳放在矮椅上穿

選衣竅門

- 衣服質料宜較有彈性
- 大鈕、魔術貼
- 橡根褲頭
- 拉鍊頭加上小圓扣

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (七)

中風病人家居復康護理完全睇

第五課

本課內容

- 預防再次中風要點
- 家居環境改善要點
- 復康輔助器具介紹

預防中風後常見之併發症

褥瘡

呼吸道感染

泌尿道感染

深靜脈血栓形成

肩膊痛或鬆脫

患側肌肉痙攣

情緒問題

預防再次中風要點

預防再次中風要點

- 高血壓的控制：減少飲食中鹽分的攝取，遵從「三低一高」飲食原則，控制體重，定期運動，避免酗酒及按醫生指示服藥控制
- 立即戒煙
- 降低血中膽固醇的濃度：採取低脂飲食、運動是第一步，如果效果不理想則必須使用降血脂藥物
- 心臟病的控制
- 糖尿病的控制
- 不要輕忽前兆
- 處理壓力，學習放鬆
- 曾患缺血性中風的病人，抗血小板藥物如亞司匹靈 (Aspirin)或抗凝血劑（薄血丸)等藥物或會有幫助

預防中風 從身心做起

(星島)2011年5月25日

- 今日（五月二十五日）是世界預防中風日。香港每年因中風而死亡約有三千多人，是本港第四號「致命殺手」。患者年齡通常在五十歲以上。不過，近年數字顯示患中風人士的發病年齡有下降趨勢。
- 緊守健康生活習慣
- 中風的死亡率十分高，三個月內的死亡率約為百分之三十，生存者當中，多達四成急性期的中風病人有不同程度的語言或吞嚥困難，少數嚴重中風的病人甚至昏迷不醒，而半數以上中風患者不能回到工作崗位。因此，市民須緊守健康的生活習慣，減慢血管硬化的速度，預防中風。
- 市民須透過飲食及運動去降低血膽固醇，有需要時可按醫生指示服藥；亦須好好處理壓力，學習放鬆；戒煙亦有助減低中風的機會。七成中風的發生與血壓高相關，因此市民須控制血壓，包括減少飲食中鹽分的攝取，遵從「三低一高」飲食原則，控制體重，定期運動，及避免酗酒。對於一些高血壓的病人，可按醫生指示接受藥物治療，控制高血壓的情況。至於糖尿病患者，由於中風機會較一般人高出四倍，故此必須適當控制自己的糖尿病，避免因惡化而提高中風的機會。
- 若不幸中風，本港公立急症醫院會為中風病人提供的適切治療包括安排病人在急性中風病房治理，及為缺血性中風病人處方抗血小板劑或抗凝血藥。伊利沙伯醫院更在○九年開始，提供二十四小時中風服務，為缺血性中風的病人提供靜脈血栓溶解治療。如能在發病三小時內進行有關治療，可有效減低三成肢體殘障的個案

考考你?!

為什麼中風後患肢
手腳會有持續麻痺?
應該如何處理?

考考你?!

為什麼手的復原比
腳慢?

考考你?!

手腳的水腫愈來愈嚴重，應怎樣處理？

考考你?!

中風後是否一定要
用四腳爪步行?

家居環境改善要點

家居設施環境改裝目標

- 除去或減少潛在的環境危機及障礙
- 營造良好合適的居住環境
- 協助受助者克服環境障礙
- 防止摔倒及確保家居安全
- 擴大自主和自決
- 安排有意義的活動促進身體功能

常見的環境改裝

- 移去環境障礙物，傢俱重組
- 加裝或安裝合適的輔助器具及扶手
- 改動洗手盆、除去企缸、浴缸或門檻
- 加裝斜台或平台
- 加闊通道或加闊廁所門寬
- 常用物件放於可容易觸及的地方/高度

復康輔助器具介紹

復康輔助器具介紹

• 康復支架

- 將患肢承托於適當位置，以保持關節的活動幅度，並防止關節變形或阻慢其變形的速度
- 常用的康復支架
 - 上臂吊帶
 - 腕功能位夾板
 - 手休息位夾板
 - 抗痙攣夾板
 - 足下垂矯正帶
 - 框架形膝支具

復康輔助器具介紹

生活自助用具

穿衣棍、魔術扣、穿鞋用具、穿襪用品
、彈性鞋帶、加高坐廁、雙環毛巾、
長柄洗澡刷、洗澡椅.....

復康輔助器具介紹

轉移助具

扶手、繩梯、轉移滑板、輪椅...

復康輔助器具介紹

家居用品

防滑墊、單手托盤、水龍頭開關器、輪椅...

復康輔助器具介紹

書寫輔助用具

加粗筆、免握筆.....

復康輔助器具介紹

環境控制系統

中央處理單元、視覺顯示器、控制開關

.....

房協長者安居資源中心

<http://hserc.hkhs.com/tc/safety/links.htm>

復康資料協會

<http://www.rehabaid.org/usermode/TRA/index.asp>

賽馬會復康科技中心

電話：(852)-2766-7683

<http://www.polyu.edu.hk/~rec/Chinese/index.htm>

復康專科及資料中心

http://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=100180&Lang=CHIB5&Ver=HTML

你的個案/問題分享