

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP005 - 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

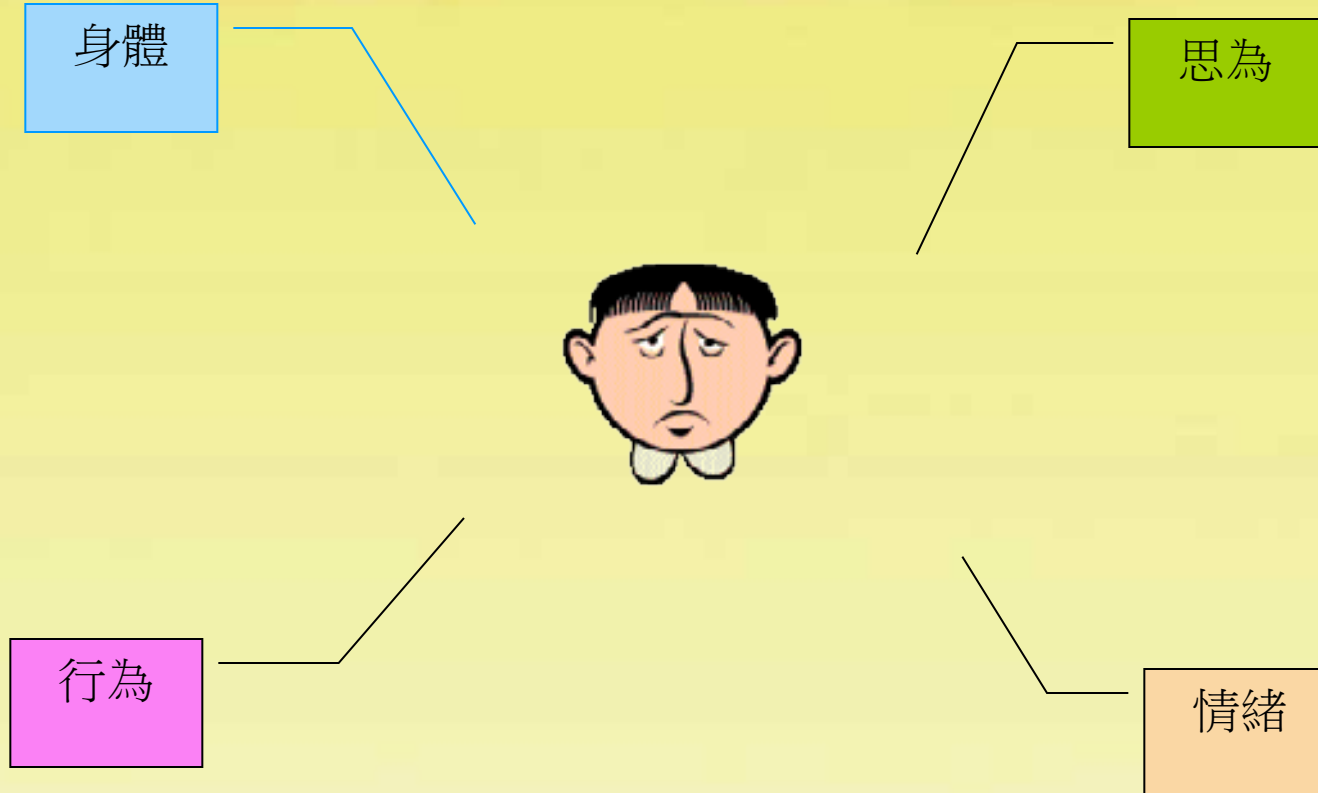
主題：如何利用社區支援服務增強照顧長者的能力

2008 11/8, 18/8, 25/8, 1/9



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

壓力





護老者紓解壓力方法

了解患者所患的疾病及長病過程中的心理反應，學習護理的技巧

長者心理壓力

失去

控制環境

金錢

獨立能力



角色

性能力

自尊

身體機能

保持長者獨立及自我照顧能力



以尊敬、重視之心對待接受照護者

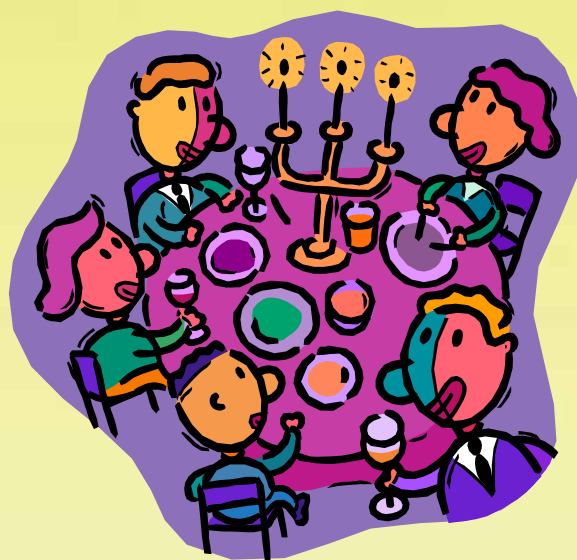


簡化護理程序，固定每天例行的工作

護理程序



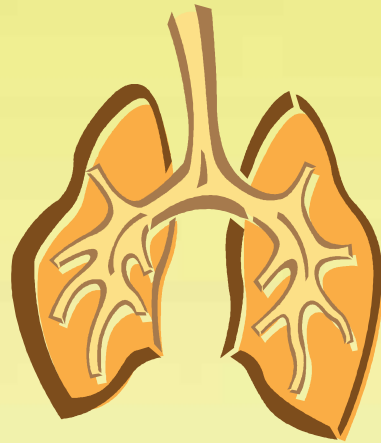
與家人商討分擔照顧長者的工作。



避免和長者爭辯



處理憤怒妙方

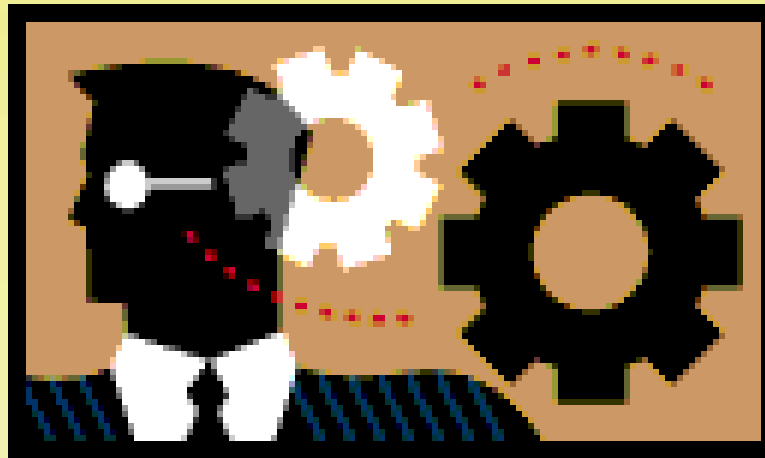


深呼吸

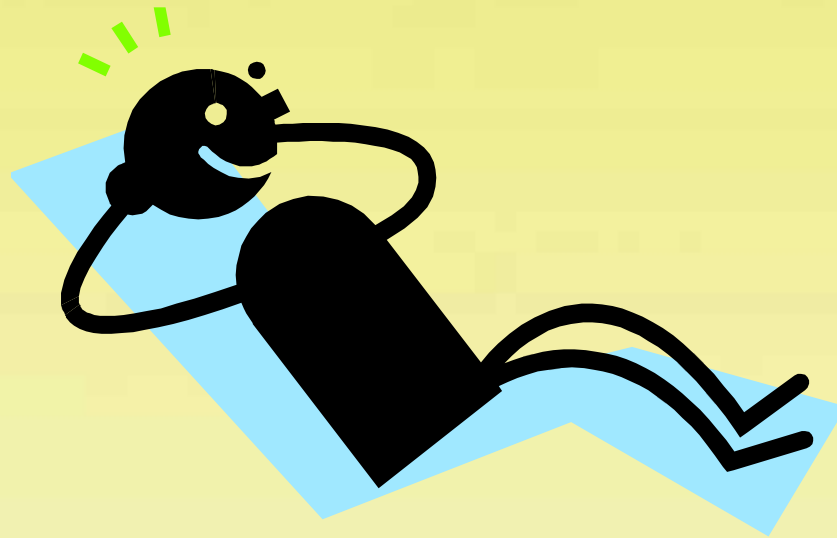
離開當時環境



思想生氣的原因



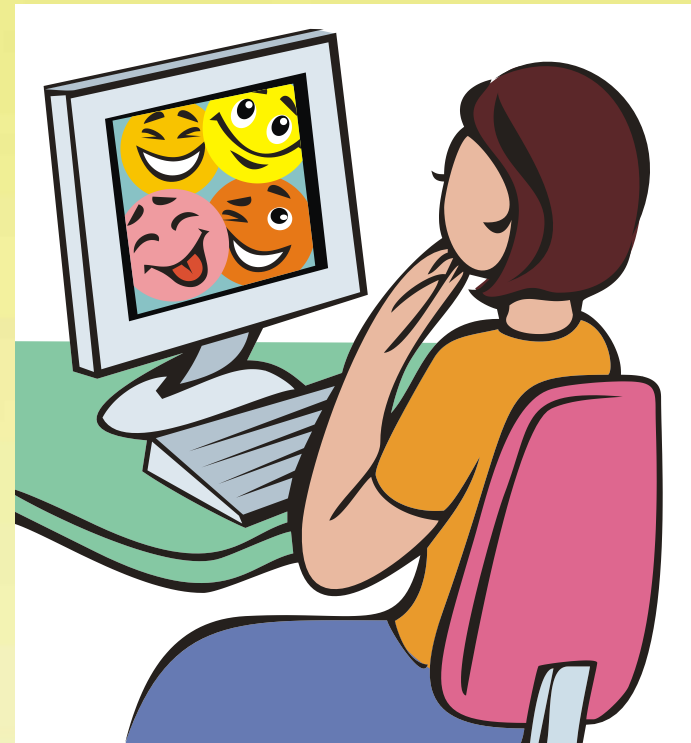
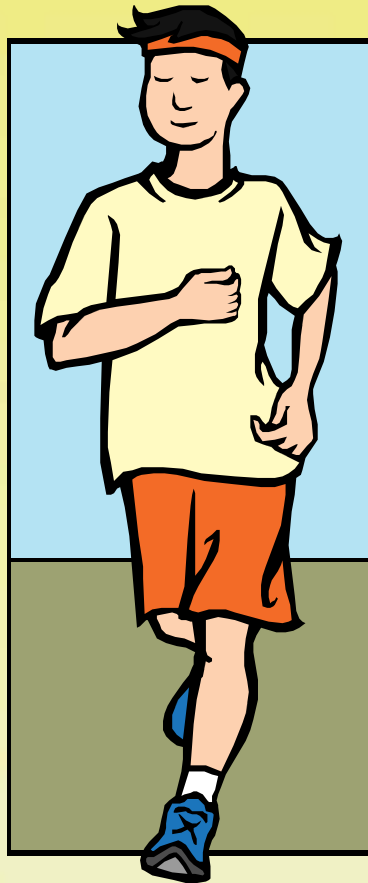
休息一會放鬆身心



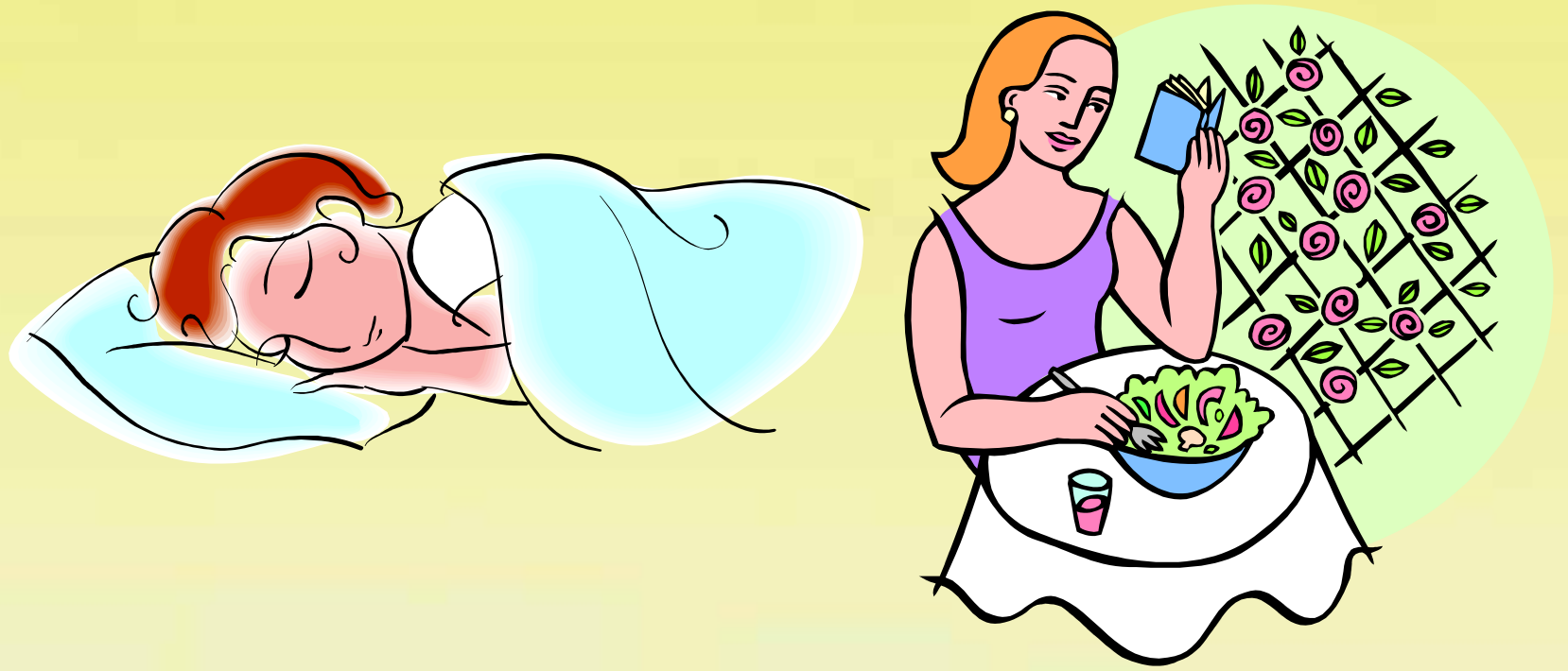
善待自己



運動與休閒



睡眠與營養



避免□良習慣



紓解壓力方法

- 用笑話調和緊張的氣氛和情緒
- 減慢生活節奏，避免總是處於與時間競賽的境地
- 擴闊眼光，培養不同的興趣
- 嘗試去欣賞四周的人和事，享受生命
- 對任何人都存有耐性，不要打斷別人的說話

紓解壓力方法

- 採取積極的態度，為自己的壓力負起責任。
- 觀察且瞭解身心在壓力之下的反應。
- 轉個念頭，人生會更好。

- 學習減輕壓力的技巧。
 - 外在的，時間與金錢的管理---讓生活更有效率、尋找出最有創造性的情緒宣洩管道(譬如運動、適時適度的花錢來犒賞自己等)、培養幽默感及開朗的人生態度等
 - 內在的，靜坐、冥想(意念或影像)、漸進式肌肉鬆弛練習、完全的呼吸練習等行為改變訓練。

完