

香港中文大學 那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃

CTP 005 – 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(二)

長者社交活動帶領技巧

1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3



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

內容大綱

- 認識長者的特性及需要 ⇨ 第一節
- 與長者溝通的技巧 ⇨ 第二節
- 小組活動對長者的好處
- 掌握推行小組活動的技巧
- 學習程序設計方法
- 提高長者參與的方法
- 長者遊戲大寶典

昨日的長者

- 身體機能老化
- 病痛多
- 人際網絡改變
- 社會及家庭角色改變

今日的長者

- 擁有專業的知識
- 經濟能力獨立
- 身體較健康
- 社交能力高

長者的生理變化特色

- 普遍性
- 內在性
- 漸進性
- 勞損性

常見長者出現的健康問題

- 頭痛
- 頭暈
- 周身骨痛
- 營養不良
- 流行性感冒

常見長者出現的健康問題

- 跌倒
- 視力減退
- 胸口痛
- 靜脈曲張

常見長者的慢性疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 心臟病
- 慢性阻塞性肺病
- 中風
- 老人痴呆症
- 帕金森症
- 骨質疏鬆、痛風及退化性關節炎

長者的智能轉變

- 記憶力
- 反應力
- 專注力
 - 持續性專注
 - 選擇性注意
 - 分配性注意
- 思考速度
- 解決問題及判斷力

長者的心理改變

- 性格
- 情緒
- 感情
- 壓力適應

長者社交方面的改變

- 角色
- 地位
- 社交圈子

長者在晚年出現的社交心理轉變

- 適應退休
- 家庭的轉變
 - 婚姻關係
 - 與成年子女的關係
 - 與兒孫的關係
- 社交圈子的轉變
- 面對死亡
- 入住院舍

心理與性格的變化

- 自我之關心
- 疑心重
- 墨守成規
- 返老還童

常見長者晚年的精神狀況

- 焦慮
- 憂鬱
- 體化症
- 疑病症
- 猜疑或妄想
- 其他精神病患，例如遲發的精神分裂症、譫妄症及老人痴呆症等

處理精神健康問題要注意的地方

- 小心辨別心理失調及正常的情緒反應
- 如發現有精神健康的毛病，應立刻求醫
- 理解長者出現行為問題的誘因

下回預告

與長者接觸及溝通技巧