

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 (三)

主題：中風康復路

2012年2月17日(星期五)



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630室
- 電話：3943 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

公眾講座 (三)

主題：中風康復路

- 認識中風之成因、診斷
- 了解中風對生活之影響
- 全面的中風復康計劃
- 認識中風復康的原則及基本技巧

中風是什麼？

中風是什麼？

- 「中風」又稱「腦血管意外」
(cerebrovascular accident)
- 在香港最常見的致命疾病中，居第四位
- 全球第三大殺手

中風是什麼？

- 是由於供應**腦部的血管**出現問題而引致的一組疾病。由於腦部血管「**梗塞**」或「**爆裂**」，令腦細胞缺乏**養分**和**氧氣**；令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀

中風的誘發因素

- 高血壓
- 糖尿病
- 吸煙酗酒
- 高膽固醇
- 曾患心肌梗塞的人
- 服用雌激素如避孕藥的人

中風的診斷

- 電腦素描
- 磁力共振
- 頸血管及腦血管超聲波

導致中風的原因

主要分兩大類

缺血性中風 70%

出血性中風 30%

腦栓塞

Cerebral embolism

腦血栓

Cerebral Thrombosis

出血性中風(爆血管)

- 因腦內血管/腦組織表面的血管爆裂出血引致
- 誘因：血管硬化，高血壓或其他外來刺激引起腦充血

缺血性中風(梗塞)

腦血栓 Cerebral Thrombosis

- 腦血管發生硬化時，導致血管狹窄及閉塞的情況：血管壁病變、血流速減慢、血液黏度增加、紅血球過多症等。而如高血壓、糖尿病、高膽固醇等易造成動脈粥狀硬化加速產生血栓

缺血性中風(梗塞)

腦栓塞Cerebral Embolism

- 指腦血管突然被血液帶來的塊狀雜質堵塞，血管支配的區域也就壞死而引起腦機能障礙
- 栓子：心內膜、粥狀瘤塊、心肌梗塞壞死剝落的心臟壁碎片、心瓣膜病變組織片、骨折或器官受傷後的塊、癌塊及大團的空氣栓

短暫性缺血病發 (TIA)

- 局部缺血性中風，常被稱為‘迷你’ (小) 中風
- 通常是中風(局部缺血性中風(梗塞)快要發生的警告徵象
- 某一區域腦組織一次性缺血所致的局限性和短暫的腦功能障礙。表現為突然發作，大多數持續數分鐘至數小時，24小時內痊癒
- 引致中風機會增加

中風簡易初步測試 (FAST)

FACE

- 笑/露齒，面部對稱

ARM

- 舉手(坐: 90° 或躺: 45°)及維持5秒然後放下

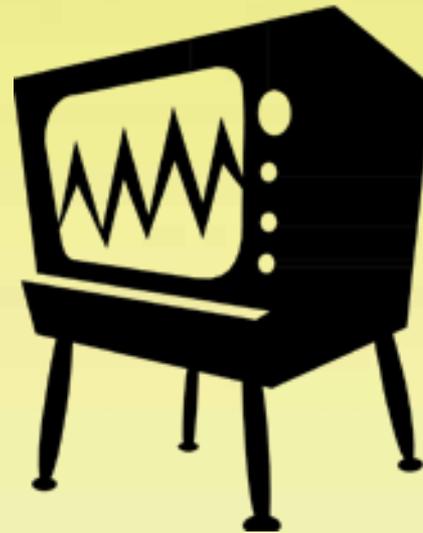
SPEECH

- 說出物品名稱

常見中風徵狀

- 半邊身及肢體軟弱
- 半邊面、上肢或腳感覺麻痺或刺痛
- 視覺模糊或失明，尤其單一眼睛，或有重影
- 言語不清、說話困難/嘴歪
- 流口水、吞嚥困難
- 不明白說話意思
- 大小便失禁
- 昏厥/暈眩及失去平衡協調或步行困難
- 嚴重及不尋常無故的頭痛

短片播放



中風後遺症？

- 缺血性中風較出血性中風常見，復原成數較低，治療時間較長。
- 取決於腦細胞受損部位、其損害程度及受影響的身體範圍
- 但病者的意志、家人的支持、對復康治療的投入及恆心等都會深切地影響病人的最後康復程度

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

中風後之關注要點

- 本體活動能力
 - 肺功能狀
- 其他症狀(糖尿病、高膽固醇、高血壓等)
 - 失禁/如廁
 - 復發可能性

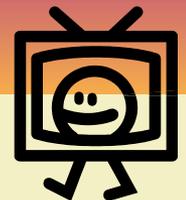
- 日常生活包括睡眠、梳洗、行動
 - 進食言語
 - 心理
 - 生活獨立性
 - 照顧者需要
- 經濟安排/醫藥費
 - 社交生活

中風黃金復康期

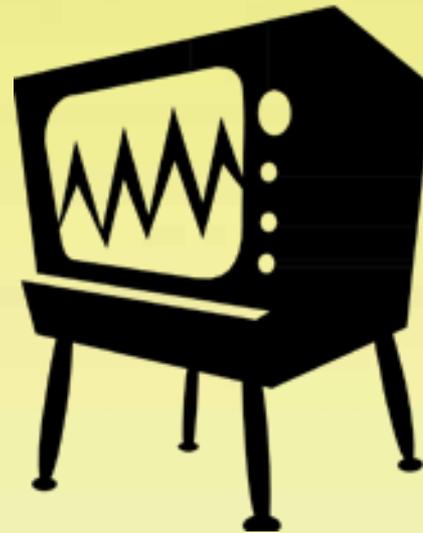
中風復康計劃團隊成員

- 醫生
- 護士
- 物理治療師
- 職業治療師
- 放射治療師
- 社工
- 義肢矯形師
- 家人/照顧者

- 言語治療師
- 營養師
- 藥劑師
- 中醫師/針灸師
- 室內設計師
- 護理用品商
- 心理學家
- 運輸如復康巴士



短片播放



何謂復康？

- 是一個促進殘障人士在生理、感知、認知、心理及社交各方面達到/保持最理想的功能程度之過程，並最終達至最高程度的獨立性和生活質素。

中風復康

- 於病發後**24-48**小時已開始
- 研究顯示，中風後頭**6**個月盡早接受復康治療，效果更為顯著，復元速度更快
- 然而中風患者於病發後一年仍會有功能性的進步，但進步的速度會較低

神經可塑性（Neuroplasticity）

- 現今已有很多研究結果顯示，腦部會因適當的環境刺激而出現調適和改變
- 儘管腦部功能出現不協調的狀況，根據「神經可塑性」的理論，給予腦部神經元適當的刺激，會產生新的突觸和改變神經元的連結方式；又或是腦部根據新經驗而重組神經路徑，從而能夠提高/改善腦部功能

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?

中風復康要訣



計劃目標

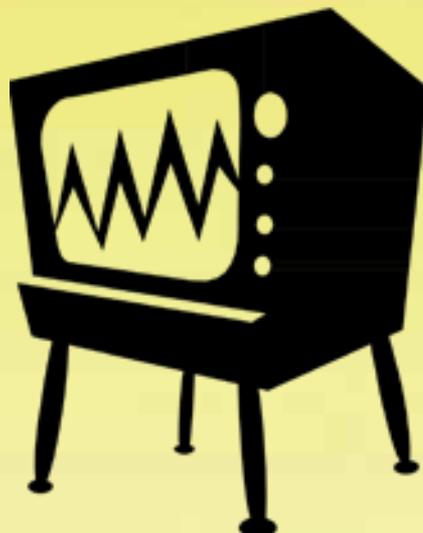
S.M.A.R.T

- 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

短片播放



復康信念：**多正確使用患肢**

復康信念: 保護肢體及關節

正確肢體承托及姿勢

復康信念:肌張力正常化及增加本體感

復康信念: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

復康信念: 認知能力及反應

- 智力遊戲
- 閱/讀報/故事聲帶
- 網上電腦遊戲

大腦健身室

- <http://www.loveyourbrain.org.hk/>

腦有所為大行動

<https://www.clpgroup.com/care/brainwister-cn.html?cat=elderly>

復康信念:提升基本自理技巧

基本自理項目

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

提升基本自理技巧

- 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

提升基本自理技巧

- 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

提升基本自理技巧

- 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

提升基本自理技巧

- 穿著合適的鞋/衣服

錯誤示範

- 穿著不合適的衣服/鞋物
- 助行器具使用不當/缺乏保養

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

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

.....

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

問與答

完