

香港中文大學那打素護理學院
「流金頌」培訓計劃
CTP004—腦退化症之預防及照顧
公眾講座

腦退化症環境設計有妙法

2012年09月19日 (星期三)

2013年流金頌培訓計劃版權所有



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

內容

腦退化症患者的環境需要

適合腦退化症的環境設計原則

環境設計的好處

尋找環境設計服務和產品的途徑

環境設計的好處

穩定情緒，減少行為問題

增加患者對人物、地點及時間的認知

避免家居意外發生

環境設計的的限制

一種環境設計未能滿足所有人的需要
- 個人能力和喜好不同

器具或系統缺乏與人互相溝通

或許患者會感到孤獨及隔離

假若你是有腦退化症的聖誕老人



我需要什麼
居住環境？

適合腦退化症的環境設計原則

1. 提供無毒物、尖銳物、喧嘩、驚嚇之安全環境，以保護住民安全

生理



Caring Programme

心理



適合腦退化症的環境設計原則

2. 營造「家」的情境，讓住民有家的感覺



適合腦退化症的環境設計原則

3. 設置懷舊元素或物件，允許住民攜帶自己的家俱及裝飾自己的居住空間，以建立住民熟悉的情境
4. 透過職能治療活動與場所之安排，減緩住民能力之退化
5. 建立清晰的路徑、有系統的線索與標記以及可看到戶外自然景觀，協助住民方向與時間季節之辨識
6. 運用適度的紋理、色影、有趣物件之環境刺激，激發住民的興趣與好奇
7. 提供住民可互動的場所、可近距離觀看活動的空間，促進住民社交的媒介
8. 避免容易產生幻覺之視、聽覺環境，以減少住民攻擊性
9. 個人專用空間，保護個人尊嚴與隱私的權利
 - 別人必須敲門才能進入
 - 隱密的浴室更換尿布

賽馬會耆智園環境及設施

- 經過周全的設計，以提供一個安全、舒適及具家居氣氛的環境為目標
- 增強他們的獨立能力，提昇尊嚴和自信
- 尊鼓勵他們參與有興趣和具意義的活動
- 給予適當的感官刺激，減少患者因衰退而引致的挫敗。

環境設計諮詢服務

- 環境設計對補償腦退化症患者認知障礙提供了重要幫助。
- 賽馬會耆智園為現有或新建設的中心提供環境設計及改善建議
- 為針對腦退化症使用者的建築作項目策劃
- http://www.jccpa.org.hk/tc/training_centre/consultancy_services/index.php

家居改裝的考慮

- 光線
- 傢俬
- 扶手
- 擺設

- 將常用的物品存放在肩膀與腰之間的位置
- 簡化工作環境

標貼提示

- 位置
- 圖畫 / 文字
- 避免反光

浴室改裝

可以讓患者如廁時更安全及獨立，你有什麼好建議？

- 顏色鮮明對比的廁所門
- 藍色的座廁板配白色的座廁
- 廁所地面上貼上營光條
- 加裝鮮明對比顏色的扶手
- 地面鋪防滑地磚，與淺色的牆身形成對比

浴室

1. 地面濕滑，容易跌倒
2. 地上擺滿雜物，出入容易絆倒
3. 廁所門口不應堆放雜物
4. 浴室照明不足，出入危險
5. 廁所附近應加裝照明燈
6. 地面可用防滑磚或防滑地毯
7. 洗手盤下擺滿雜物，無法走近瓷盤洗手
8. 洗手盤下不應擺放雜物
9. 攀過過高的浴缸，引起蹣跌意外
10. 企缸高度適中內放沖涼板
11. 企缸牆身增設扶手，預防跌倒
12. 廁所牆身加設扶手，更穩妥
13. 安裝沐浴椅及上斜板

廚房改裝

- 廚房門的設計
- 恰當地利用文字、圖片的標貼



廚房

地面濕滑容易跌倒

爐頭過高或過矮煮食，引致腰痛

爐頭灶頭高度必須適合自己

應保持廚房地面乾爽

光線不足切食物最危險

煮食時保持光線充足

雜物堆積易絆倒，易引起火災

應定時清理廚房雜物

客廳改裝

腦退化症的患者面對的問題包括：

- 使用進食的餐具
- 胃口改變或吞嚥困難
- 吃完還想再吃



客廳

1. 留意地面不平，容易跌倒
2. 不應將電線和插頭纏放地上，容易跌倒
3. 電線要整齊，可用膠紙或夾定位
4. 留意冷氣機及雪櫃不應有多個插頭
5. 安裝牆腳燈可在晚間照明之用
6. 家中走動，應穿著防滑鞋子
7. 室內四處堆放雜物，容易絆倒
8. 客廳不擺放過多雜物，應定時清理
9. 座椅高度應選擇有背靠的椅子
10. 選用有背靠的座椅，雙腳可平放地上

輔助產品

選擇輔助產品原則 (內在)

選擇時要結合長者功能損失的

- 個人差別
- 年齡
- 身高、體重
- 接受教育的程度
- 未來發展的願望
- 綜合經濟條件
- 需求的迫切程度

選擇輔助產品原則(外在)

1. 切合家居環境
2. 理解正確、安全用法
3. 最好經過職業治療師/物理治療師作評估了解實際需要
4. 先試用/租用，貨物最好有保養期
5. 清楚物件的保養、目的及維修/更換方法
6. 選擇喜歡的顏色/款式
7. 比較類近的用品之用法、價錢、產地、物料、款式、耐用、口碑
8. 有家人/照顧者參與選擇及了解用法

請注意

- 輔助用品會隨身體狀況/生活所需而轉變
- 輔助用品須定期檢查有否損壞/要更換
- 可諮詢職業治療師/物理治療師意見
 - 小心查証



輔助產品在腦退化症幫助的範圍

預防走失

預防跌倒



方便溝通

幫助記憶

預防走失而設的

- 認路出現困難、失去方向感、甚至迷路走失，都是腦退化症患者一些普遍出現的問題。走失會令患者處於危險的情況

你可以...

- 為患者安排充實的活動，建立有規律的生活，如參加日間中心活動
- 請鄰居或大廈保安多留意患者行蹤
- 如有多次走失紀錄，家人應盡量陪同患者外出

1. 離牀警報器-當腦退化症患者離牀時，便會鳴叫，並及時通知家人，適合晚上使用。
2. 一般感應門鈴- 患者經過感應門鈴，它便發出「叮噠、叮噠」的聲音，提醒家人
3. 緊急召喚系統 + 攜帶型傳呼器
4. 家居環境佈置防走失:
 - ~「停」字牌, 在家裏的門上貼上「停」字牌，提醒患者。
 - ~同色門牆及特殊門鎖
門與牆均髹上相同的顏色，並加裝需要特殊技巧才可開啟的門鎖，避免患者胡亂進出。

其他

可錄音的感應門鈴

- 家人事前錄下如「媽媽，我等陣會返嚟啦」等說話，當他們經過感應門鈴時，便會播放出來，減少外出的意欲

接觸式門戶警報器

- 分音樂聲及警鐘聲。把兩個接觸器分別安裝在對應的門板及門框上，當門戶被打開，警報器即發出聲響

跌倒

以下的因素容易引致腦退化症患者跌倒：

- 身體的疾病
- 環境障礙
 - 光線不足
 - 地面不平
 - 鞋履
 - 藥物影響
 - 小便失禁
 - 視力問題



跌倒的危險警號

- 患者有疼傷或擦傷的痕跡
- 行走時緊捉傢俬
- 起站出現困難
- 當遇到地面高度不一時感到困難
- 起身時感到暈眩
- 忘記使用助行器 (需要使用)

預防跌倒而設的

1. 防跌倒睡床及座椅感應器
2. 夜明燈，感光燈



燈光

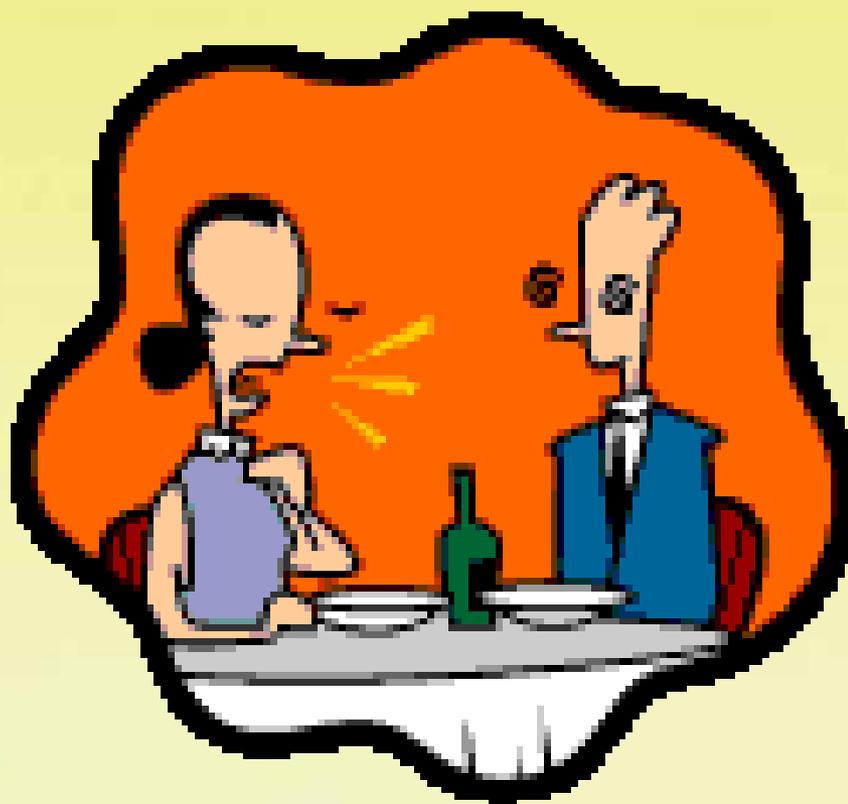
腦退化症的患者：

- 比普通人需要三倍以上的光線
- 光暗適調
- 視野
- 視深
- 光線不足容易引致：
⇒ 焦慮、迷失、跌倒

溝通

腦退化症患者的溝通問題：

- 不合適的字句
- 有限的詞彙表達
- 以熟的單字回應
- 不明白內容
- 不願與人溝通
- 掩飾語言障礙



溝通

下列情況會導致溝通障礙：

- 說話太快
- 內容太多
- 不當的語調
- 情緒令訊息變得複雜
- 環境方面，嘈雜、光線不足及過多的動作

儲存日常用品

腦退化症患者的改變：

- 短期記憶問題
 - 對周圍環境感到陌生
- ⇒ 忘記物品擺放的位置

幫助記憶而設的

1. 特制傢俬

2. 煮食爐

3. 預校熄火時間

- 防漏熄火安全裝置
- 三小時自動熄火安全裝置
- 防燒焦熄火裝置
- 高溫熄火安全裝置

4. 溢水警報器

5. 提示卡

6. 物件保存及尋找

選購科技產品的途徑

- 醫院 (轉介、復康店)
- 網上訂購 (搜查復康用品)
- 市面復康用品公司

房協長者安居資源中心

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

- (I) 提供健康資訊的有關機構
- (II) 提供職業治療服務的有關機構(需經醫生或社工轉介)
- (III) 提供社康職業治療服務/環境改善諮詢服務的有關機構(可自行申請服務)
- (IV) 提供租借輔助器材或輔助器具諮詢有關的機構
- (V) 提供有關家居安全的機構

多謝參加