

# 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**

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

腦退化症訓練百科

2013 20/2, **27/2**, 6/3, 13/3, 20/3

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

# 本節內容

- 腦退化症的長者做運動目的
- 運動要訣
- 不同階段腦退化症的長者的運動需要
- 腦退化症的長者的運動元素

# 腦退化症治療

初期

中期

後期



記憶策略訓練

懷緬治療

現實導向

感官刺激

運動治療

# 腦退化症的長者做運動目的

提供機會消耗能量

改善睡覺

有助控制情緒

減少干擾性行為

提供機會發揮所長

增加成功感，滿足感

有助控制情緒

減少干擾性行為

改善記憶

鬆弛及快樂感覺

改善時間觀念

改善遊走

改善溝通

減低照顧者壓力

## 運動要訣 - 時間

- 作息有序，規律時間表
- 固定時間進行，以早上為最佳
- 活動預告
- 專注力低，活動時間得宜，避免太長，最好不超過45分鐘

## 運動要訣 - 人物(患者)

- 情緒穩定，精神狀態良好，量力而為
- 投其所好，發揮所長
- 分散注意力

# 運動要訣 – 人物(護老者)

- 建立良好關係, 家人同行
- 採取同一個指導員指導
- 需要多一位以上的協助人員
- 清楚, 簡單, 相同指示
- 聲音適中, 語氣溫和, 咬字清晰
- 速度
- 運動項目次序, 避免太重覆
- 避免過度改正

# 運動要訣 – 人物(護老者)

- 眼神接觸
- 著重動作引導及示範，但避免太多動作
- 營造氣氛，例如一齊唱歌
- 留意患者反應
- 鼓勵盡力完成
- 多讚美
- 可獎賞

# 可謂獎賞？

- 初級獎賞：例如健康有益食物
- 次數獎賞：代幣、分數、象徵性的獎賞
- 關係性獎賞：注意、眼神接觸、讚美、輕拍、掌聲、豎起姆指

記憶力短暫，獎賞可重覆及立即給予

良好的行為給予獎賞，促使他重覆該行為

## 護老者應保持開放態度

有時雖然患者未完成，但不用計較是否達標，只要患者投入參與，已經達到目的

## 護老者不可免強

患者的情緒及表現每天均不同，無需過份強求，讓患者在旁觀看活動，感受氣氛亦可

## 護老者要堅持

患者的情緒及表現每天均不同，有時拒絕參予，要明白患者每次拒絕原因，視乎情況改善，鼓勵參與

## 護老者要判斷何時放手

有時患者於運動期間會出現干擾行為，不用立即停，若不影響其他人的原則下，應繼續運動，患者可能缺乏安全感或吸引別人注意

## 護老者要有耐性

若患者未能完成配合運動或投入活動，不用灰心，只要患者不抗拒，便會投入適應

## 護老者一齊投入

運動對人人都有益，  
若護老者投入一齊做運動，  
不但可與患者建立良好關係，  
更令雙方享受運動樂趣

# 運動要訣 - 地點

- 減低四周打擾
- 背景音樂
- 燈光
- 安全, 家具
- 空間
- 氣氛輕鬆
- 避免太近出口

# 運動要訣 - 大組運動

- 人數：八至十人
- 加強社交
- 群體影響
- 增加運動氣氛
- 盡量安排認知及活動能力差不多為一組
- 準備名牌，大圖畫，大字
- 開場白，介紹人物，時間，地點，目的
- 加入遊戲元素

# 營造氣氛

- 音樂背景，一齊唱歌，吟詩，打油詩
- 多讚美，拍掌
- 避免用挑戰性字眼，例如：
  - 現在考下你，你哋記唔記得
  - 我現在訓練你的記性
- 不設對錯，輸贏的規則

## \*\*\* 運動反應

運動為患者帶來的好處，未必即時出現，但只要患者慢慢投入適應運動，好處便會出現，照顧壓力亦得以舒緩

# 不同階段腦退化症的長者的運動需要

- 早期階段：

- 鼓勵繼續參加與其感興趣的運動
- 比較覆習及有難度運動，例如太極拳
- 保持運動習慣，防止跌倒

- 後期階段：

- 需要協助，專注力轉差
- 無法跟隨簡單指令
- 活動能力轉差，手腳伸展困

# 腦退化症的長者的運動元素

- 簡單易做
- 避免挫敗感
- 多完化，不要太沉悶
- 重覆性
- 全身性
- 大組肌肉
- 伸展筋腱

## \*\*\*其他元素

現實導向—打招呼時  
間，地點，人物  
感官刺激—顏色，質  
料，閃光  
音樂節拍—節奏輕快  
康樂活動—保齡球，  
釣魚

# 強身八鍛錦

雙手托天理三焦  
左右開弓似射鵰  
調理脾胃須單舉  
五勞七傷往後瞧  
搖頭擺尾去心火  
兩手攀足固腎腰  
攢拳怒目增氣力  
背後七顛百病消



# 長者健體計劃

- 長者做運動時須注意的事項
- 熱身運動
- 健體運動
- 緩和運動
- 長者健體操教室
- 下載長者健體手冊

資料來源: <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior2.php>

# 參考文獻

1. 香港康樂及文化事務處(2013)長者健體運動

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior2.php>

~ 本節完 ~



**謝謝！**