

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

痴呆症患者家屬的減壓治療室

2011 18/8, 25/8, 1/9, **8/9**, 15/9

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

減壓治療室工作坊

- (一) 簡介老人痴呆症的照顧壓力
- (二) 舒緩痛楚之方法及減壓運動
- (三) 思想重整減壓法
- (四) 正向情緒減壓法**
- (五) 靜觀與身心鬆弛減壓法

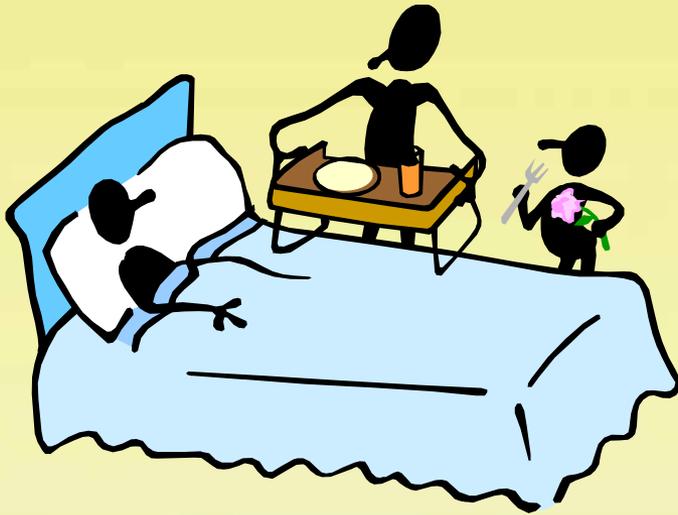
你的壓力來自哪裏？



照顧者的壓力來源

1. 患者的自我照顧能力衰退

- 肩負照顧日常起居生活的重擔，如膳食、洗澡、協助服藥等



照顧者的壓力來源

2. 患者的溝通困難

- 痴呆者不再用語言表達需求
- 難以表達對照顧者的感激
- 產生「只有付出，沒有收獲」的挫敗感

照顧者的壓力來源

4. 患者的不適當行為

- 大叫大嚷
- 說「粗口」
- 照顧者容易感到
尷尬和羞恥



照顧者的壓力來源

個人的感受

1. 負擔過重的感覺

- 雖已盡力，卻未能滿足患者的需要
- 患者隨意發脾氣、不諒解、過份依賴或自怨自艾

2. 困身的感覺

- 沉重及看似無了期的責任，透□過氣來
- 減少社交娛樂
- 日間時間永遠不夠用，晚間又無法睡



照顧者的壓力來源

個人的感受

3. 害怕變成陌路人

- 患者個性改變，對人變得**冷漠、多疑和不合作**
- 不像以往熟悉的親人

4. 與家人的磨擦

- 家人**不同的意見**
- 誰人負責照顧、開支？住院或留在家中？



照顧者的壓力來源

個人的感受

5. 自覺「**未盡全力**」、內疚和傷心
6. 看見患者的病情沒有好轉，甚至**每況愈下**而感到無奈
7. 面對**老化及死亡**而產生恐懼
8. 家人或朋友**不願意分擔**照顧患者的工作和責任
9. 長期負擔**醫療費用**所造成沉重的經濟壓力
10. 缺乏**社會支援**及資源

照顧者的壓力來源



配偶

須花**多些時間**
才能**接受**老伴
患病的事實



兒女及兒孫

以往遵循指令到現在
主導，**角色互換**，心
靈需要調節

照顧者的精神狀況

(D) 90% : 情緒受影響

(C) 75% : 抑鬱問題

(B) 66% : 出現抑鬱症

(A) 50% : 沒有私人時間

A: 50%

B: 66%

C: 75%

D: 90%

其他壓力的源頭

- 家人患病
- 子女離家
- 退休
- 失業
- 自己患病
- 監禁
- 離婚
- 懷孕
- 配偶死亡
- 搬家

社會適應量表

| | | | |
|---------|-----|----------|----|
| 配偶死亡 | 100 | 性的困難 | 39 |
| 離婚 | 73 | 新家庭成員的加入 | 39 |
| 夫妻分居 | 65 | 事業有重大的調整 | 39 |
| 監禁 | 63 | 經濟狀況的危機 | 38 |
| 親人死亡 | 63 | 好友死亡 | 37 |
| 自己患病或受傷 | 53 | 工作上的改變 | 36 |
| 結婚 | 50 | 夫妻不和 | 35 |
| 失業 | 47 | 大量借貸 | 32 |
| 婚姻的危機 | 45 | 法院拍賣房屋 | 30 |
| 退休 | 45 | 工作中的職責改變 | 29 |
| 家人患病 | 44 | 子女離家 | 29 |
| 懷孕 | 40 | 與姻親不和 | 29 |

社會適應量表

| | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 傑出的個人成就 | 28 | 小量借貸 | 17 |
| 配偶開始或停止工作 | 26 | 睡眠時間改變 | 16 |
| 開學、畢業或退學 | 26 | 家庭聚會的次數改變 | 15 |
| 生活條件的改變 | 25 | 飲食習慣改變 | 15 |
| 個人習慣的改變 | 24 | 假期 | 13 |
| 與上及有矛盾 | 23 | 聖誕節 | 12 |
| 工作時間改變 | 20 | 輕度犯法 | 11 |
| 搬家 | 20 | | |
| 轉校 | 20 | | |
| 娛樂改變 | 19 | | |
| 教會生活改變 | 19 | | |
| 社交生活改變 | 18 | | |

社會適應量表

- 此量表共43題，將每一個生活事件分別給予壓力指標數值
- 一年內經歷過的生活事件，合計後可算出一個人一年當中所承受的壓力值
 - 壓力值150~300：屬於中度生活危機
 - 壓力值大於300以上：屬於重度生活危機，生病的可能性高達70%

其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

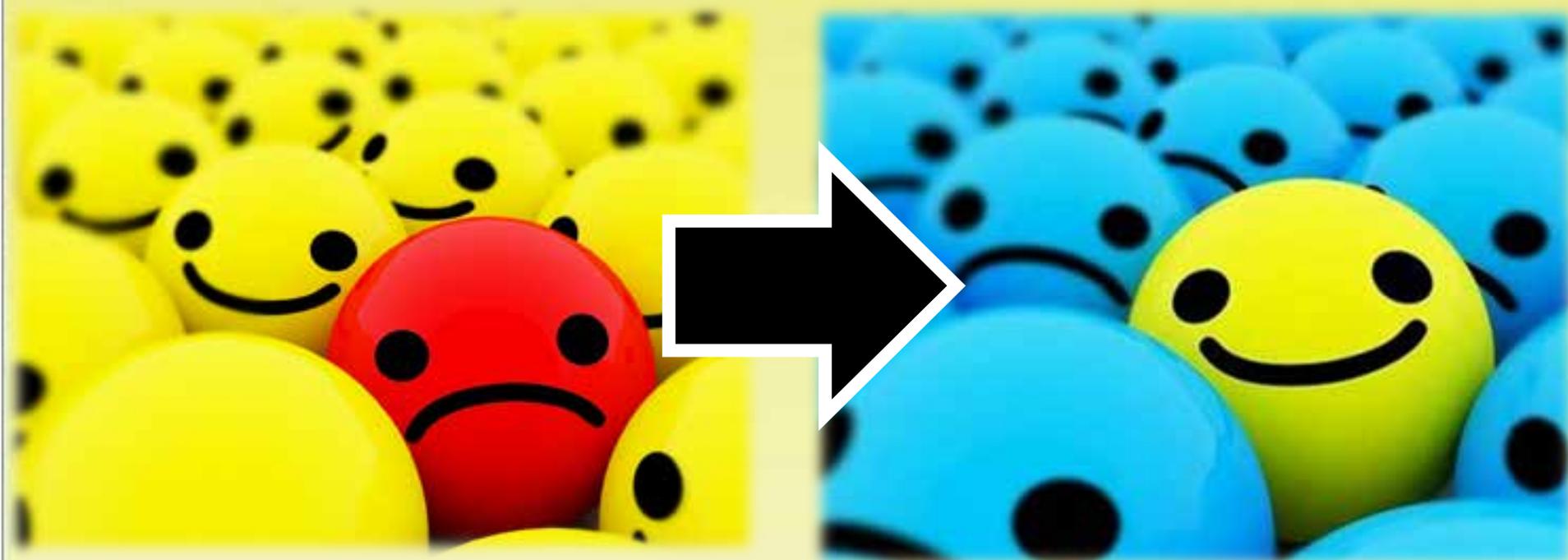
個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素



照顧好自己
才可以
照顧好患者



思想重整減壓法



樂觀與悲觀的分別



樂觀



悲觀

遇到不如意的事

今次不如意的事，
很快就會過去

點解我永遠次
次都咁黑仔？



遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並不等如其他事情也
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕其他事情也
是這樣！



遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！



遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

永遠的挫敗
所有的問題
內在原因



樂觀名句

「不要杞人憂天」

「退一步，海闊天空」- 豁達做人

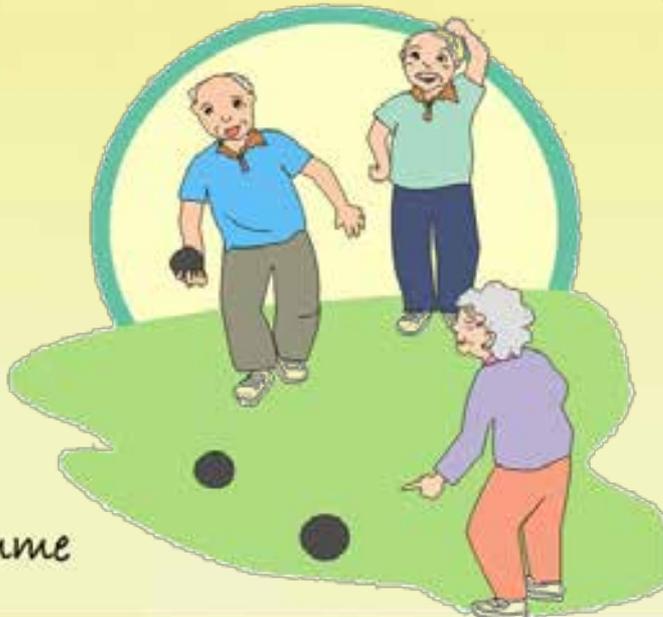
「本死無大害」- 置於死地而後生

「柳暗花明又一村」- 危中有機 「危機」- 有危亦有機

「天跌落○黎當被今」- 樂天派

「順應自然、隨遇而安」- 平衡樂觀與悲觀

照顧者如何紓緩壓力?



痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 認識痴呆症，了解患病過程中的心理反應，**學習護理的技巧**，增加信心和應變力
- 對患者建立**恰當的期望**
- **鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西**，保持其獨立及自我照顧能力
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想**想自己生氣的原因**及尋找改善方法

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 簡化護理程序，固定每天例行的工作
- 與家人商討分擔照顧患者的工作
- 給予自己私人的空間，保持社交生活，容許自己歇一歇
- 肯定和讚賞自己對患者的照顧和付出的努力，加強重要意義，把一些細節也看為成就
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 多利用**社區資源**，如暫托服務
- 照顧工作不是一個人的責任，身邊的**家人及親友提供幫助**，分擔照顧的工作
- 與**專業人士**商量照顧患者的良方，主動提出要求或尋求協助
- 參予**互助小組**，多與不同的人交流照顧心得
- **定時打電話**給一個朋友或親戚談談近況
- 定期安排**家庭聚會**

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 接納自己的情緒
- 偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物
- 有幽默感，不與痴呆者計較
- 換個角度思考
- 參予宗教活動
- 珍惜相處的時候
- 學習鬆弛技巧

感恩知足

感恩知足的心

- 心裏知足

- 「向下比較」

- 當你寫下你所擁有的清單時，便知道金錢只是你生活的一部分，而非快樂的惟一來源

- 假如我們明白**所擁有的一切都是上天賜予**，無論處富足或貧窮，都能凡事滿足，不與人比較，那就是幸福了

為何不感恩知足？

1. 自戀的心態

— 將自己放在崇高的位置，相信特權

□ 我期待別人為我做很多事

□ 除非得到我應得的一切，否則我不會滿足

□ 我喜歡為別人付出

□ 我滿足於自己所得

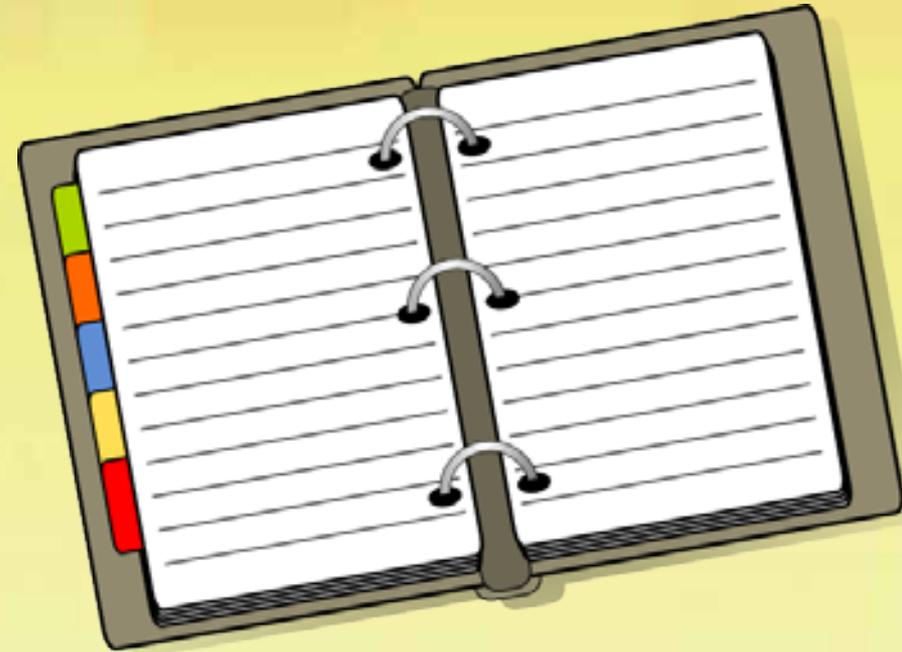
2. 與人比較的心理

3. 視一切為理所當然

4. 傷害過我的人，難道也要向他感恩嗎？

感恩貼士：感恩日記

| | |
|-------|--|
| 事情 | |
| 人物 | |
| 感謝的原因 | |
| 回應行動 | |



我感恩

- ◎ 有每夜和我搶棉被的伴侶，因為那表示他/她□是和別人在一起
- ◎ 有只會看電視而不洗碗的青少年，因為那表示他/她乖乖在家而不是留連在外
- ◎ 我繳稅，因為那表示我有工作
- ◎ 衣服越來越緊，那表示我吃的很好
- ◎ 有陰影陪伴我的勞動，那表示我在明亮的陽光下
- ◎ 有待修整的草地，待清理的窗戶，和待修理的排水溝，那表示我有個家
- ◎ 有各樣對政府不滿的抱怨，因為那表示我們有言論自由

我感恩

- ◎ 能找到最遠的那個停車位，因為那表示我還能走路，且還
有幸能有輛車
- ◎ 有巨額的電費帳單，因為那表示我冷氣吹得很爽
- ◎ 教堂禮拜時我身後五音不全的女士，因為那表示我還聽得
到
- ◎ 有一堆衣服要洗燙，因為那表示我有衣服穿
- ◎ 一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，因為那表示我有拼命工作
的能力
- ◎ 一大早被響起的鬧鐘吵醒，那表示我還活著
- ◎ 最後，感恩過量的電子郵件，因為那表示有許多朋友會想
到我

感恩貼士:欣賞自己

欣賞自己

告訴自己你在這些事情上表現得有多棒、及受人讚賞

提醒自己這些美好時刻是期待已久

感恩貼士:欣賞大自然

培養**欣賞**的能力

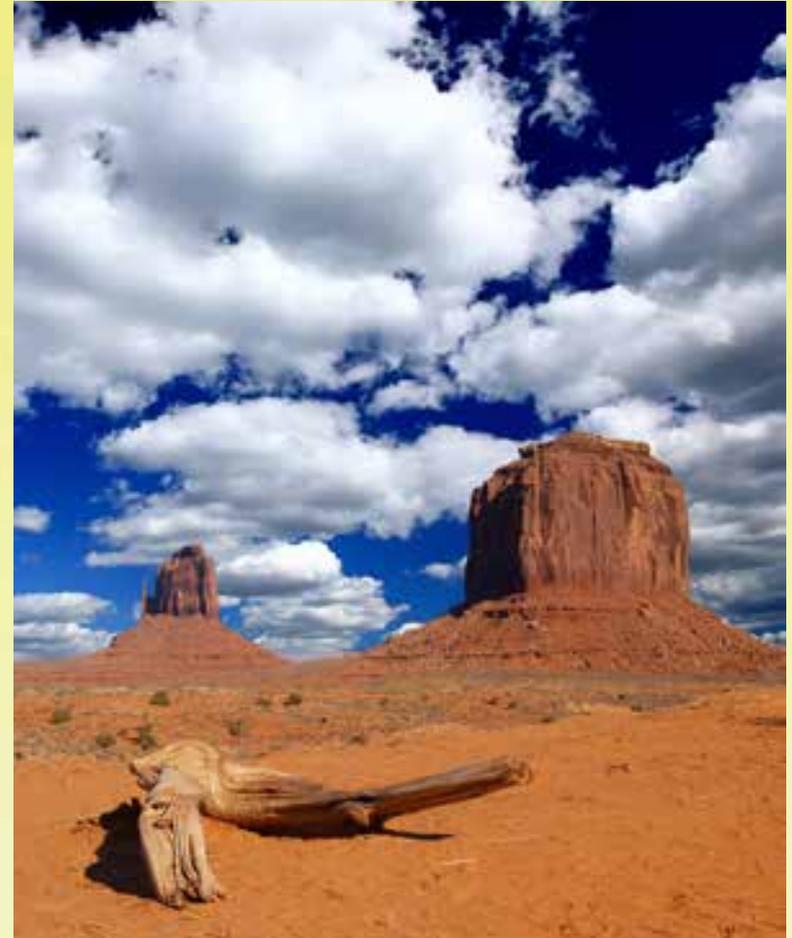
細心的觀賞大自然處的**每一朵花、一株樹、一草一木**，領略**大自然的奇妙美麗**，回味人生中各樣的奧妙



若你能看見

如若你能看見藍天
能望到千朵白雲隨風轉
願你不忘記感謝神
能看見絕未必然

如若你能聽到潮聲
能聽見千萬狂濤飛濺
願你不忘記感謝神
能聽見乃主恩典



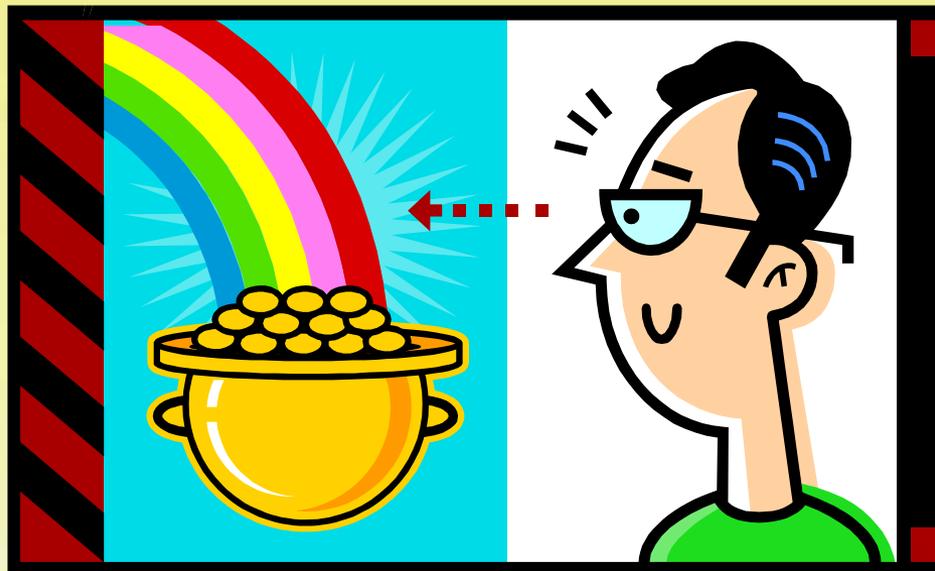
若你能看見

環顧世上不知幾多眼睛
連自己雙手亦無從一見
若你抬頭仍舊見藍天
請緊記凝望多遍

環顧世上數不清的耳朵
連父親聲音亦從未聽見
若你偶然緩步至岸邊
請多聽潮浪一遍



怎樣為之 「最富有的人」?



知足

最富有的人
就是對他所擁有的一切
感滿足的人

作家: 羅伯.沙維其

力克 NICK VUJICIC

- 他自怨自艾，不斷問上帝：「**為何我會這樣？是否父母做錯了？還是醫生出錯了？我還有『明天』嗎？**」及至8歲，念及：「**我不能結婚、不能工作了，就算有人嫁我，我也牽不到妻子的手！**」叫他更感孤單，想到不如把自己淹死罷了
- 殘疾是「上天的禮物」

減壓良方

分析壓力的來源，警惕壓力對身體、心理及行為帶來的影響。

嘗試了解自己的需要，想想是否對自己太苛求或外界的壓力已超過你所能應付的。

反問自己面對這些問題時是否值得如此不快。

減壓良方

看重及欣賞自己的成就，不要以他人的目標和標準衡量自己。不斷滿足或取悅他人，很容易失去自己。

建立良好的支援網絡，當自己面對壓力時，讓親友知道你需要幫助及接納他們對你的支持。

遇到困難時，我們固然可努力改變外在的因素，解決問題。就算無法改變現實，也可嘗試改變自己的思想，使內心好過些。

減壓良方

活在此刻，不要停留在過去或將來。我們可以汲取以往的經驗，展望未來的發展，但最重要是把握現在可以做的一切。

保留私人空間，每天安排時間讓自己放鬆。生活中的情趣是需要時間培養的。

學習一些調息身心的方法，例如肌肉鬆弛運動、冥想、瑜伽。

多謝各位