

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004—老人痴呆症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

健「腦」活動錦囊

2011 29/9, 6/10, **13/10**, 20/10,
27/10

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

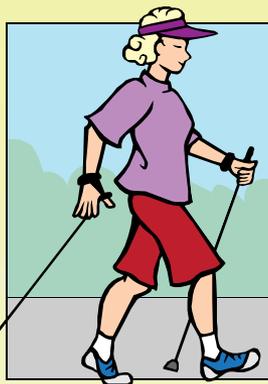
工作坊內容

第一節：痴呆症患者的需要

第二節：簡介認知訓練

第三節：簡介認知訓練

活動就是照顧



有意義的活動

原則：

- 有目的
- 自願參與
- 開心及滿足感
- 成功感
- 配合自己的社交背景

帶領活動的技巧

趣味性

鼓勵互動

適中的幽默

指導性

利用視覺提示

彈性

輕鬆及愉快

提供選擇

即時作出正面的回應

輔以面部表情、手勢

清楚及簡單步驟

與患者一同參加



懷緬治療



懷緬治療

- 長者喜歡「緬懷昔日」、「**想當年**」
- 懷緬活動較容易**融於生活**及**日常交談**
- 促使帶領者更有效地與長者**打開話題**
- **開展溝通**，甚或進入輔導、治療階段

懷緬治療

- 「懷緬」、「**想當年**」是長者在晚年期的正常適應過程
- 正面而積極的「懷緬活動」有助長者**適應晚年期**的各項挑戰
- 對長者達致「**完滿與整合**」有所助益

懷緬治療

- 針對不同需要的長者
- 發揮治療性作用
 - 有家庭問題
 - 情緒問題
 - 抑鬱情況
 - 長期病患
 - 老人癡呆症



懷緬治療

懷緬治療

- 一起談論以往的事，把遠期的記憶喚醒

執行形式

- 參加者人數：5-8人
- 工作人員：1-2人
- 時間：約45分鐘至1小時
- 地點：在較寧靜的環境中進行
- 工具：按不同活動需要而定

懷緬治療: 內容

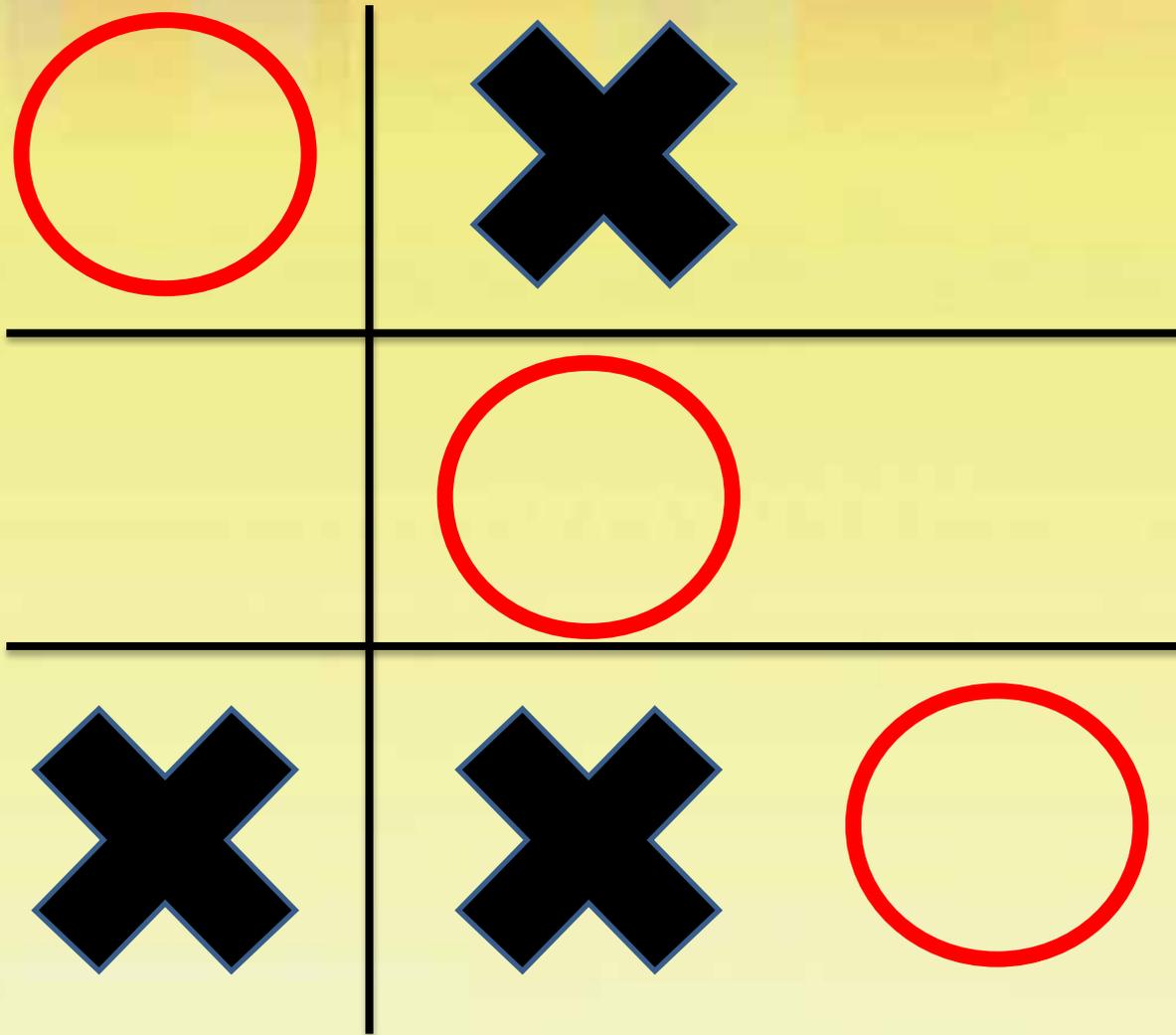
- 成長歷程
 - 童年、青少年、成年、中年、老年
- 發展階段特別事項
 - 學業、工作、嫁娶、育兒、退休生活、患病、入住院舍
- 日常活動
 - 衣、食，住、行、節日、興趣
- 也可就長者的喜好和意見而計劃內容

點中指

- 把五隻手指頭捏在一起，讓別人猜哪隻是中指
- 所需工具：無
- 參與人數：2人或以上
- 遊戲類型：團體遊戲類

123 紅綠燈

- 選一人當鬼面向牆壁
- 「**123 ，紅綠燈，過馬路，要小心**」
 - 其他人趁這個時間快步前進
 - 當鬼一喊完口令後，其他人必須靜止不動
 - 鬼就要快速轉身，留意有沒有人還動
 - 被發現的就要返回起點再開始
 - 重覆以上過程，直至有人碰到鬼的背部
 - 只要一有人碰到鬼的背部，其他人就要趕快返回出發點
 - 鬼也要盡力追趕逃跑的人
 - 被鬼抓著的就算為輸，改為扮鬼



畫井字

- 在紙上畫上井字
- 2人輪流在格子記下圓形和交叉代號
- 最快將3個代號連成直、橫、斜線就獲勝
- 所需工具：紙筆
- 參與人數：2人
- 遊戲類型：紙筆類

日常生活有益大腦方法

1. 利用朗讀幫助大腦暖身
2. 試把手提電話的號碼倒過來唸
3. 多做創造性思考的活動
4. 多做運動提高記憶力
5. 每日多笑容，大腦就動起來

日常生活有益大腦方法

6. 多做深呼吸將新鮮氧氣送到大腦
7. 試試按摩能讓大腦放鬆
8. 多聽自己喜歡的音樂，藉以喚醒開心的回憶
9. 讓大腦得到休息，睡六至八小時
10. 吃早餐有助提升大腦溫度

~ 完 ~



謝謝！