

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP005 — 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (二)

從社區至院舍 ·

協助長者與護老者之協調及適應



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

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。

流金頌培訓計劃簡介

- 對非專業老年照顧者**提供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**老年學專科知識**，使其為長者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：

1. **市民大眾**：對護老知識感興趣的公眾人士。
2. **非專業及家庭的護老者**：於日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭或義工。

流金頌培訓計劃簡介

3. **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。



流金頌培訓計劃簡介

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

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



訓練內容

- 第一課 (31/3/2009)
 - 探討長者在晚年期出現的人生轉變
- 第二課 (7/4/2009)
 - 了解長者入住安老院舍的原因
 - 長者入住院舍後之心社靈的轉變
- 第三課 (14/4/2009)
 - 協助長者適應院舍之生活
- 第四課 (21/4/2009)
 - 護老者在長者入住院舍後的角色轉變
- 第五課 (28/4/2009)
 - 長者、護老者及院舍職員之鐵三角關係

內容大要 (第一課)

2009年3月31日

- 探討長者在晚年期會出現的人生轉變



★ 晚年期
出現的人生轉變：

退休

晚年期出現人生改變：退休

定義：

- 由於年齡的關係而停止主動，可賺取金錢的工作。



未能適應退休生活的例子



- 在退休前只顧憂慮，充滿負面的情緒；
- 退休前後，沒有積極安排退休生活；
- 退休後缺乏生活費，亦不敢向子女或別人求助；
- 退休後常常臥床，缺乏運動和社交活動，不願結交朋友；
- 只顧緬懷過去，對目前的生活不感興趣，失去目標，覺得自己無用甚至抑鬱等。

退休的謬誤

對於退休常見的謬誤及其真相

謬誤一

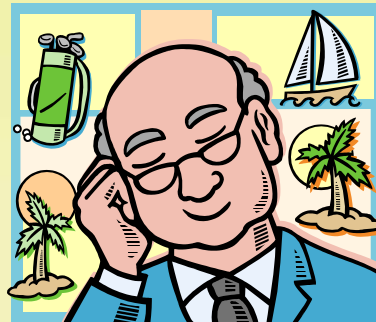
- 以為退休無需計劃：
 - 研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和退休計劃的人，其適應退休生活的能力會較差。



對於退休常見的謬誤及其真相

謬誤二

- 認為退休後百無聊賴：
 - 有研究顯示一些期望退休後會有充實生活才感滿足的人，再跟進其退休後五、六年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人有較佳的適應力。



對於退休常見的謬誤及其真相

謬誤三

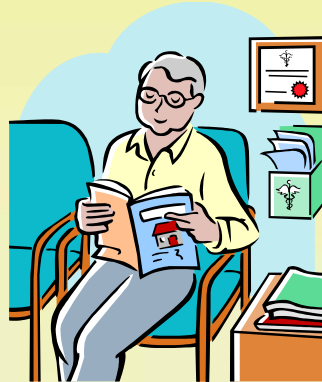
- 認為退休代表無用、無價值：
 - 研究發現，那些在退休後仍保持積極參與社區活動的人，他們會有較高的生活滿意程度。



對於退休常見的謬誤及其真相

謬誤四

- 認為退休會令身體衰退：
 - 事實上身體機能在六十至六十五歲之間的衰退情況一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。其實一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。





退休的「得」與「失」

接受「失」的事實
善用「得」的資源

退休的「失」



- 固定的收入
- 高消費的能力及自由
- 工作所帶來的身份及滿足感
- 隸屬於某行業或單位的歸屬感
- 因貢獻社會而被肯定的價值和重要性
- 與同事交誼的機會
- 因工作而有的作息規律
- 個人的工作空間
- 減少直接參與社會的變遷
- 透過工作認識種種新知識和技術





退休的「得」

- 不必因遷就上班，能在衣食住行的選擇上有更大的自由
- 省下為謀生而耗用的體力與心力
- 靈活地運用時間
- 與家人相聚的時間及滿足感
- 與老友和新相識相聚的機會
- 隸屬於不同義務組織並擁有退休人士團體的新身份

因退休而「增加」的



- 更多的閒暇生活
- 更大的活動空間
- 更多參與終生學習時的選擇
- 更多空閒照顧自己的健康，培養健康生活模式
- 更大的自由做自己喜歡做的事





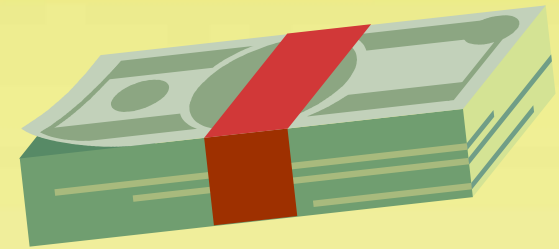
退休生活的轉變及調適



退休生活的轉變與調適

經濟

- 退休前提早作充份的準備；
- 退休後要量入為出；
- 可善用長者的各項優惠；
- 有困難時宜坦然接受親友或政府所提供的援助；
- 要避免高風險的投資組合、高息貸款或經常賭博；
- 更別將養老的住所或積蓄作財務擔保或饋贈親友等。



退休生活的轉變與調適

健康生活

- 經常實行健康的生活方式
- 例如適量的運動、均衡營養飲食、不吸煙、不酗酒；
- 定期做身體檢查，及早防治病痛



退休生活的轉變與調適

家庭生活

- 珍惜並享受家庭樂
- 別額外要求子女多回家陪伴以免增加對方壓力
- 切勿過度照顧家人的起居生活而令其過份依賴或使自己太辛勞



退休生活的轉變與調適

婚姻生活

- 夫婦宜善用增加了的相處機會，
- 致力增強彼此間良性溝通與親密，
- 互相體諒對方退休前後的變化和需要，
- 彼此尊重並欣賞，共享充實而健康的生活。



退休生活的轉變與調適

社交生活

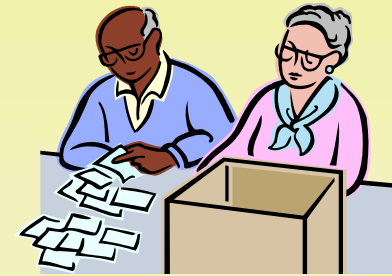
- 千萬別孤立自己，
- 要盡力保持與好朋友的情誼，
- 更要擴闊自己的生活圈子，多結識新朋友，
- 例如可參與長者中心的活動，建立良好的人際關係。



退休生活的轉變與調適

餘暇時間

- 退休是第二人生的開始，增加了的空餘時間，若好好利用，從事有益身心的嗜好或康體文娛活動，或者義務工作，定可使生活多姿多彩並具有新的意義。



家人的建議

如何協助長者適應退休生活

給家人的建議

- 主動商討
 - 生活支出、居住等事宜
- 協助投入新生活
- 協助長者重新在家庭和社群中定位
 - 例如安排適量的家務或照顧有需要的親人，
 - 鼓勵結識新朋友
- 善用社區資源
 - 協助參與長者中心的活動，鼓勵終生學習，加入義工行列

小 結

- 退休是生活的一大轉變，需要悉心策劃，妥善安排，假以時日是可以漸漸適應的。
- 退休是人生的新階段，過得充實和有意義與否，視乎自己的抉擇、積極的態度和做法而定。
- 退休後生活要有所保障，是長者退休前後經長年累月努力和明智理財，也集合家人、親友、護老者和社會大眾的主動關懷和協力的成果。

長期疾病

常見處理不當的例子

- 健康惡化

- 採取不當的應付方法，例如：存有年老便沒有必要及不可能改善健康的謬誤，忽視病情
- 不注重健康的生活，吸煙、飲酒、缺乏運動
- 不理會醫護人士的勸喻，不依時服藥




常見處理不當的例子

- 抑鬱與自殺

- 對控制疾病灰心喪志，情緒抑鬱
- 對病情及治療的態度消極、逃避
- 嚴重的會以死為求即時的解脫



The background is a light yellow gradient. A large, solid green circle is centered on the page. Overlaid on this green circle and extending slightly beyond its edges are several thin, orange, hand-drawn scribbles that resemble tangled lines or orbits. The main title is written in a bold, red, stylized font across the center of the green circle.

消極的思想和做法

消極的思想和做法

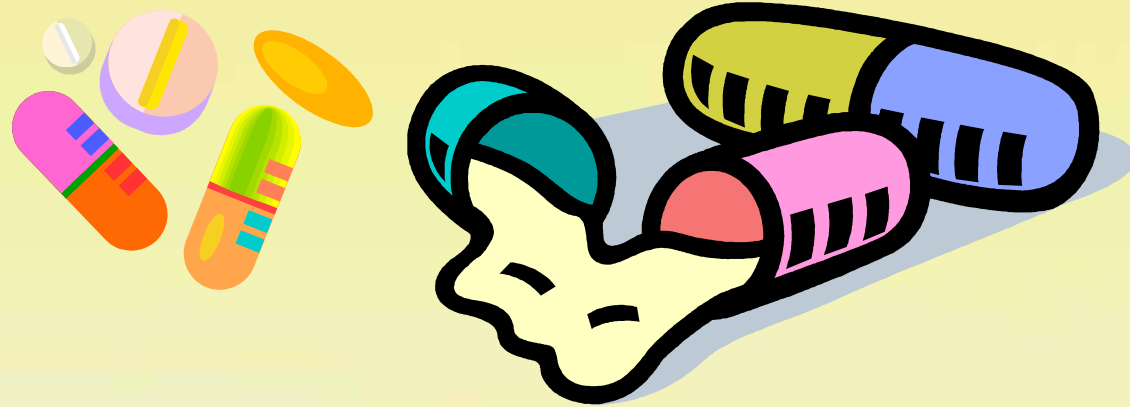
- 理想主義

- 「既然不能完全美好，就要完全放棄。」



消極的思想和做法

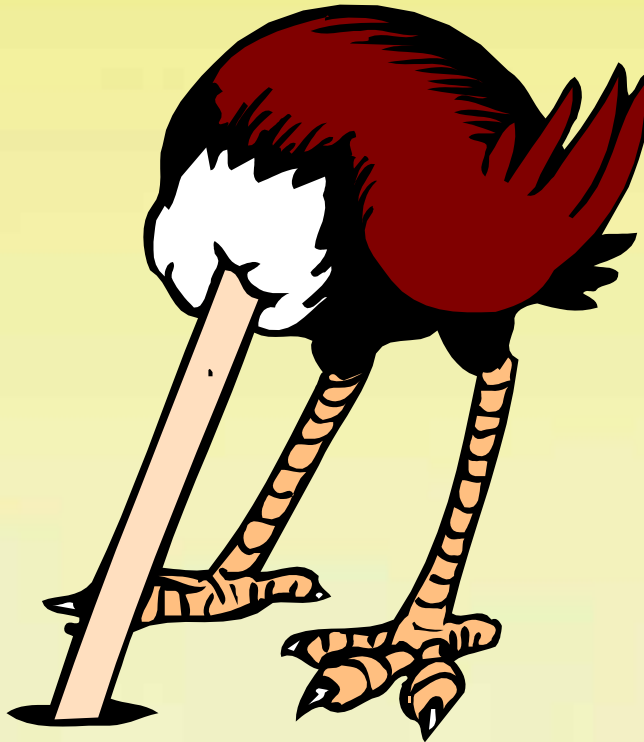
- 藥物是唯一的救星
 - 過份依賴藥物，忽略或不接受藥物以外的療法，例如控制飲食、適當的運動等。



消極的思想和做法

- 不聞不問

- 採用「駝鳥政策」，淡化嚴重的病情。消極、不理會與病情有關的資料及建議。



消極的思想和做法

- 情緒化

- 負面的情緒盤據絕大部份的思緒，只顧擔心、難過、自責，欠缺積極行動。



消極的思想和做法

- 相信宿命論

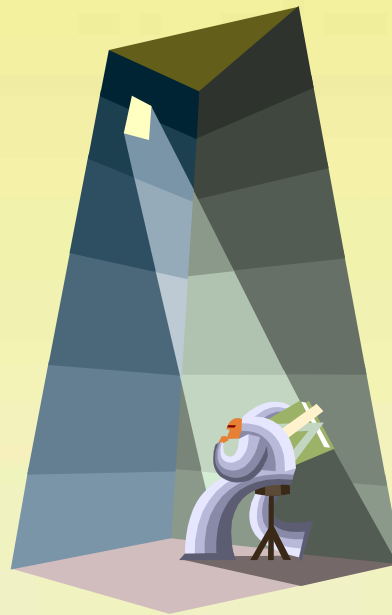
- 認命，人遲早總有一死，做甚麼都不能挽救，於是坐以待斃。




消極的思想和做法

- 退縮與孤立

- 自卑、自憐，怕被人嫌棄，「有苦自己知」。
- 認為與人傾訴亦無幫助，於是拒絕與人交往。





積極的思想及做法

積極思想和做法

- 積極接受事實
 - 勇於接受患病的事實，不再情緒化
 - 要不逃避，不否認



積極思想和做法

- 學習多方面調理方法
 - 除了使用藥物，選擇用飲食、體重得控制的方法。保持社交和有益的身心活動，處理負面的情緒。



積極思想和做法

- 有病也可活得健康
 - 患病後激發了注重健康和珍惜生命，選擇過健康的生活。



積極思想和做法

- 病得不孤單
 - 不孤立自己
 - 向醫護人員學習治病的方法，與病友交換心得，坦然告訴家人親友，接受他們的關懷與扶助。



積極思想和做法



- 從事有益的活動

- 對於每一個人都非常重要

- 對於患上慢性病的長者是益處良多的。對於長者的生理、心理和社交方面都有益處。

- 生理：血壓降低，減慢骨質疏鬆，改善便秘，促進睡眠。
 - 心理：提升自我形象及自尊，減少抑鬱及憂慮等。
 - 社交：增加與人交往的機會，長者間學習如何相處和互相接納。

積極思想和做法

- 從事有益的活動

- 患有慢性病的長者選擇活動時必須注意以下原則：

1. 要因應自己的能力
2. 要循序漸進
3. 切忌進行要求速度的活動
4. 切忌進行劇烈的比賽、爭勝的活動
5. 切忌進行舉重活動



護老者常犯的毛病

護老者常犯的弊病



- 欠缺護理的知識，無知地愛
 - 「好心做錯事」例如：
 - 以為有病就要臥床，不宜外出活動，導致機能衰退。
 - 凡事代勞，如食得慢就要餵，減低長者的機能運作，影響自我形象。
 - 時常遷就長者任意妄為的要求而妄顧惡果。

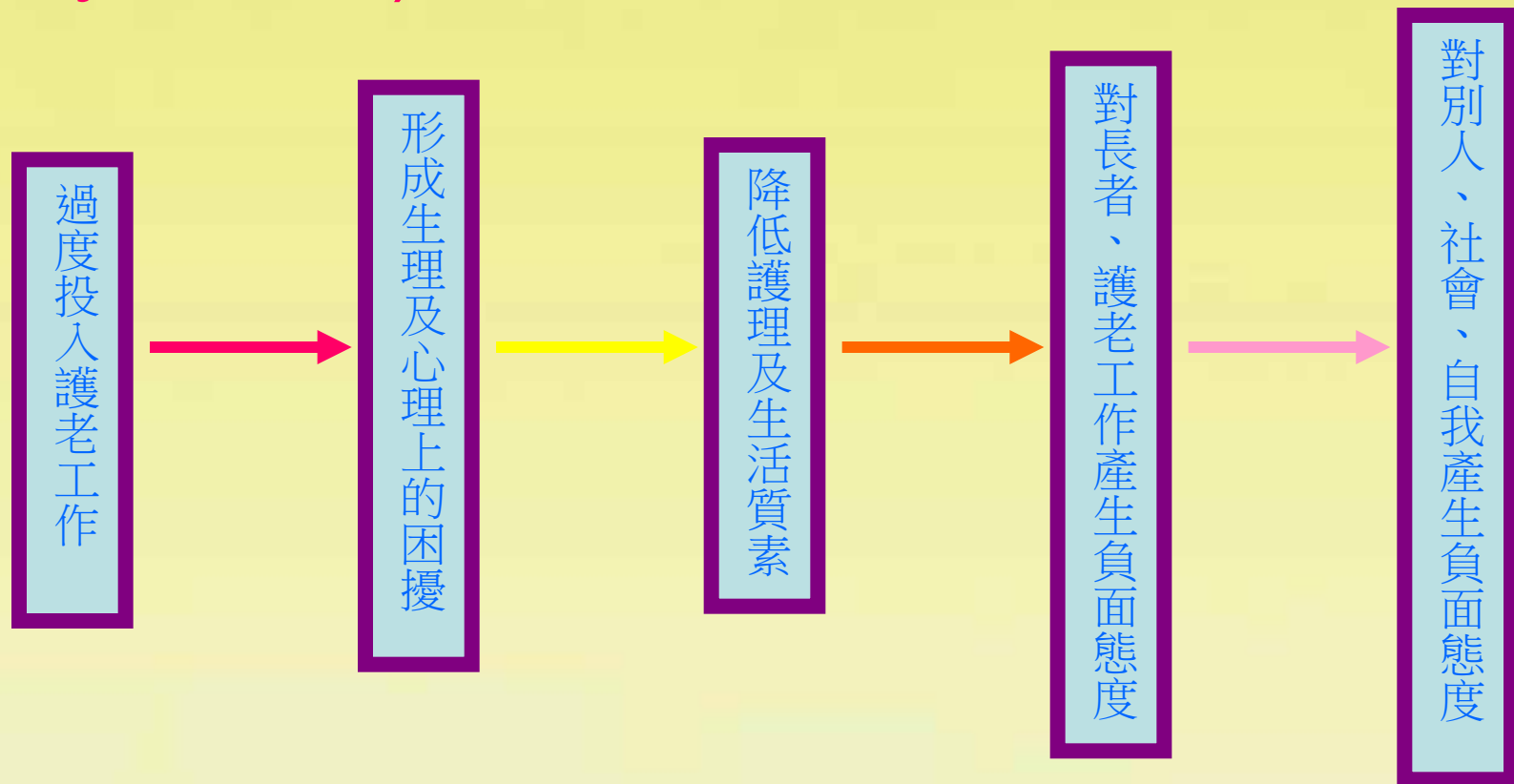
護老者常犯的弊病

- 捨我其誰—耗盡症候群 (Burn Out Stress Syndrome)
 - 全程投入，不假外求
 - 忽略自己的正常生活，筋疲力竭，缺乏睡眠、運動，影響在家角色及功能、休閒和社交生活及與家人的關係。



護老者常犯的弊病

- 捨我其誰—耗盡症候群 (Burn Out Stress Syndrome)



護老者常犯的弊病

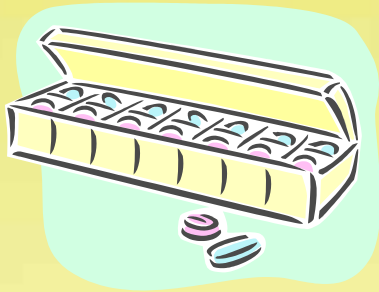
- 久病床前無孝子：耐力賽的輸家
 - 護老者常獨力承擔照顧長者的責任，產生「耗盡」
 - 對於照顧的及護理的責任易生怨憤、反感、逃避、甚至放棄。



做個健康愉快的護老者

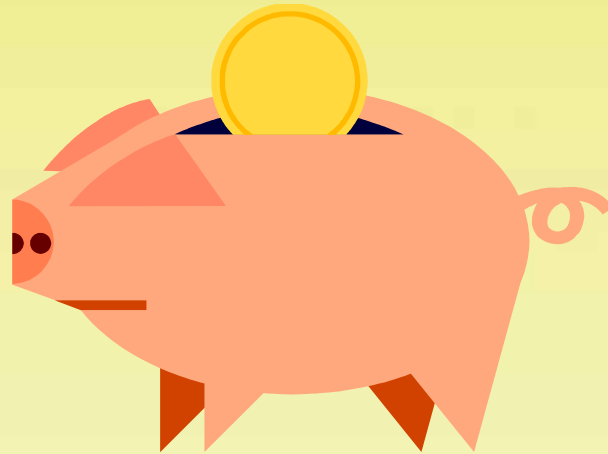
做個健康愉快護老者

- 學習及使用正確的護老知識及技巧



做個健康愉快護老者

- 妥善安排經濟
- 尋求經濟援助



做個健康愉快護老者

- 紓緩壓力



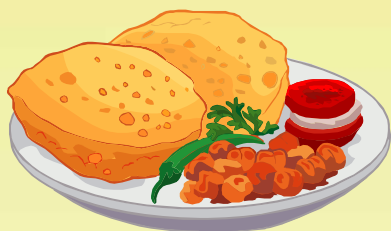
做個健康愉快護老者

- 善用社會服務資源

日間暫託

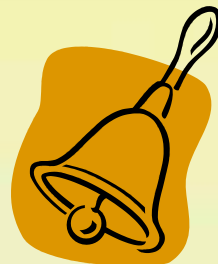
長者中心

家居照顧服務



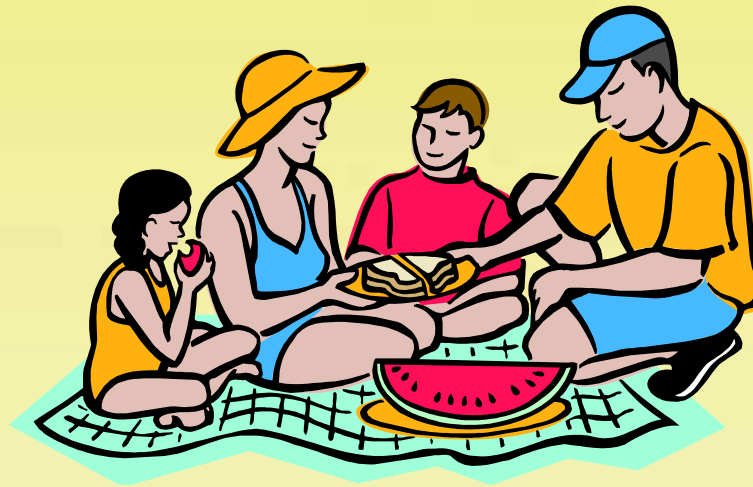
長者日間護理中心

平安鐘



做個健康愉快護老者

- 平衡工作與家庭生活



小 結

- 慢性病對長者而言是勇氣、毅力、自信、價值觀及處理壓力技巧等的長期挑戰。
- 對護老者亦是耐力、護理知識和技巧的長期考驗。
- 是需要長者、護老者和社區攜手面對，從而幫助長者過一個豐盛的晚年。

人往安老院

入住安老院

空巢

身體轉差

長者的意願

照顧者的限制

喪偶

入住安老院的轉變

居住環境

生活模式

人際網絡

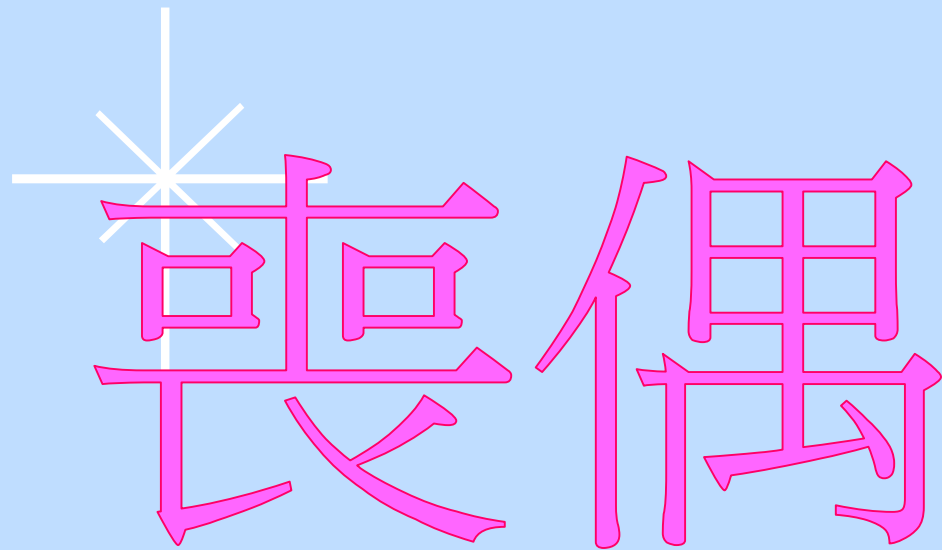


社交圈子



小結

- 入住安老院晚年的重要生活事件
- 需要長者在身心社靈各方面的適應
- 對家人亦有很多情緒上的影響及適應
- 週詳的計劃、坦誠的溝通對於長者及家人的適應是很重要的。



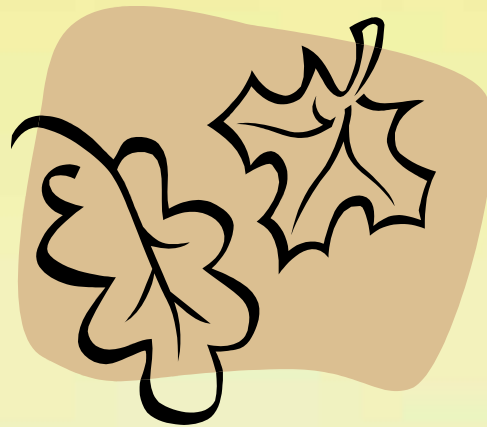
喪偶

生活事件評定量表

	生活事件	生活改變值		生活事件	生活改變值
1	配偶死亡	100	8	被解僱	47
2	離婚	73	9	再婚	45
3	分居	65	10	退休	45
4	拘留	63	11	親人健康的變化	44
5	親人死亡	63	12	懷孕	40
6	受傷或患病	53	13	性生活不協調	39
7	結婚	50	14	家庭成員的增加	39

喪偶

- 是每一對長者夫婦必然經過的階段
- 唯一可以「避免」的方法就是比配偶先離開這個世界



喪偶

「死去的另一半，把在生的另一半的生存意義一同帶走。」

「每天的生活就像在提醒配偶的死亡。不論是吃早餐、或是吃晚飯；到郵局寄信，或是聽屬於我們的歌；每晚在床上睡覺...每一件從前充滿喜悅的事情，現在都變成了傷痛的源頭。每一天的生活都是充滿了心痛與挑戰。」



面對死亡的五個階段

1. 否認 (Denial)

- 覺得震驚、不能接受、不能相信這事會發生

2. 憤怒 (Anger)

- 覺得不公平、埋怨為何這事要發生在自己身上

3. 討價還價 (Bargaining)

- 希望可扭轉不幸、願意許下承諾，換來轉機

4. 抑鬱 (Depress)

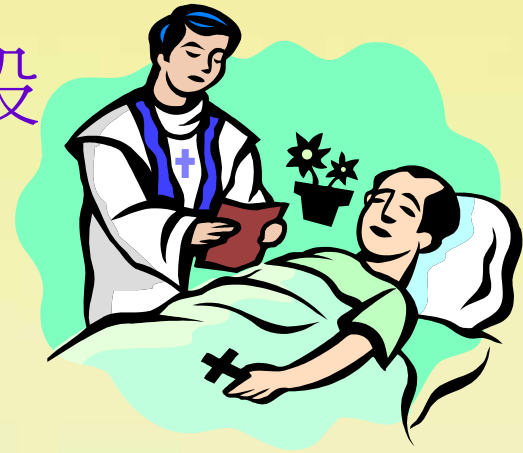
- 當不能改變現實時，覺得失望、沮喪、無奈

5. 接納 (Acceptance)

- 接受: 接納現實，面對轉變

面對死亡的五個階段

- 這五個階段不一定按次序出現
- 不一定五個階段都會出現
- 可以是不斷重複某些的階段



喪偶的哀傷反應

- 思想

- 混亂、不能集中、一片空白、不斷思念著或夢見死者



喪偶的哀傷反應

- 身體和行為

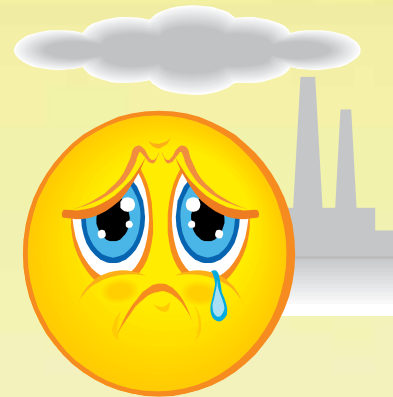
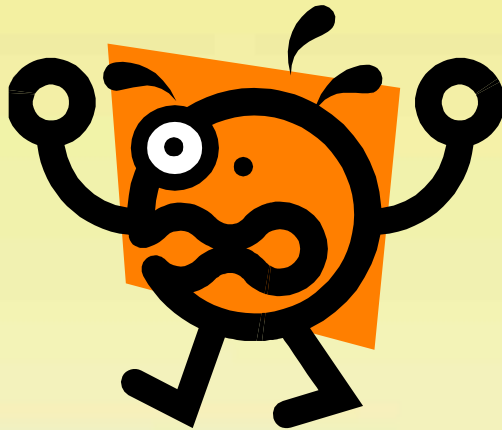
- 呼吸困難、食慾不振、失眠、沉默歎息、哭泣、疲倦、坐立不安、小事化大，容易與人衝突或反過來表現得像若無其事



喪偶的哀傷反應

- 情緒和感覺

- 憂愁、恐懼、焦慮、內疚、麻木、孤單、暴躁、絕望無奈甚至出現幻覺



喪偶的影響

- 增加身體上的問題
- 情緒困擾，尤其以抑鬱或焦慮問題為甚
- 影響睡眠
- 增加濫用藥物及煙酒的問題



哀傷的歷程

- J. William Worden (1991) 指出面對哀傷有四項重要的任務。



哀傷的歷程

第一項任務

接受喪親的事實: □

- 承認死者已經過世，明白「人死不能復生」。

建議

- 參加喪禮或有關的集體悼念儀式會有助接受喪親的事實。
- 聆聽喪親者敘述親人死亡的經驗，可以幫助喪親者確認死亡



哀傷的歷程

第二項任務

經歷痛苦的過程：

- 明白感到傷心難過是不能避免的。
- 表達或流露哀傷。

建議

- 平靜地悼念死者、向親友傾訴心聲有助抒發哀傷及不安情緒。



哀傷的歷程

第三項任務

適應一個逝者不存在的新環境:

- 在沒有死者參與的情況下，從新安排並繼續自己的日常生活。
- 外在、內在、心靈的適應

建議

- 學習新的生活技能，接受親友幫助等也有助應付各項生活事務及轉變。



哀傷的歷程

第四項任務：

慢慢收拾對死者在感情上的依戀，並將精神心力投注在將來的生活上。

建議：

- 執拾好死者的遺物，珍惜現在的人際關係、多關心其他親人、將自己的時間充實運用會有助喪親者從新建立生活的方向，並繼續自己的人生旅程。



哀傷的歷程

- 不是一項任務完成後才開始下一項
- 不同的歷程有機會同一時間或反覆交替出現

哀傷的歷程— 雙向擺動模式

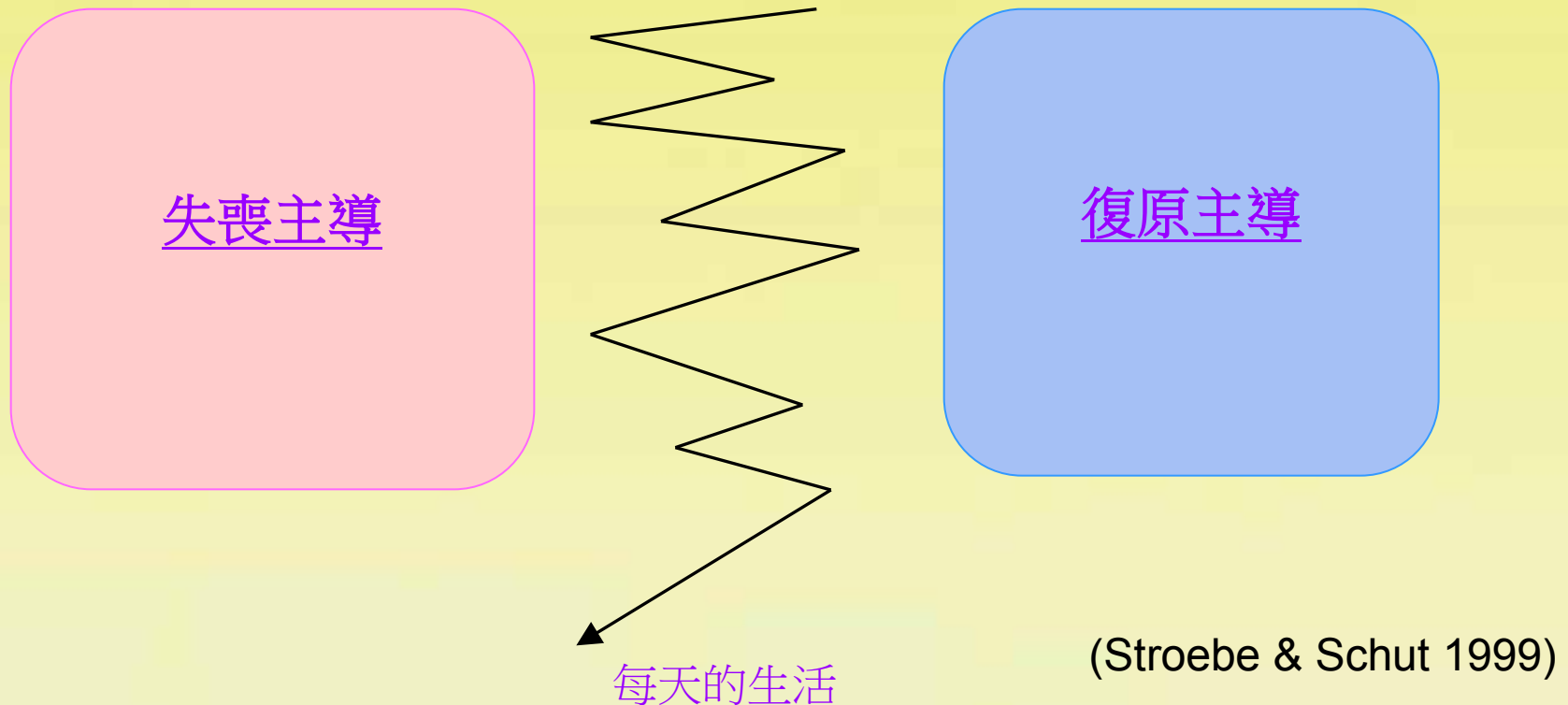
- Stroebe & Schut (1998)

- 雙向擺動模式

A Dual Process Model of Coping with bereavement

哀傷的歷程— 雙向擺動模式

徘徊於失喪主導 (處於哀傷的狀態)
與復原主導 (處於應付日常生活的狀態)



(Stroebe & Schut 1999)

哀傷的歷程— 雙向擺動模式

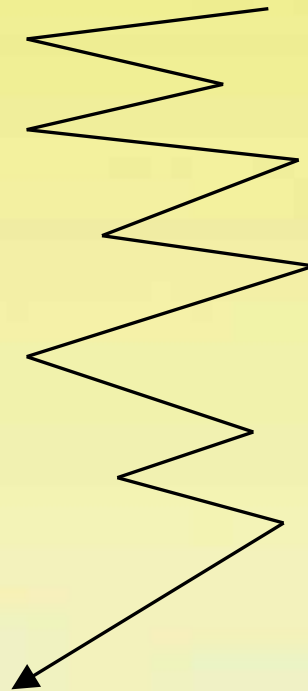
日常生活：面對與逃避之擺動

失喪主導

- 回想與逝者的關係及經歷
- 被哀傷的情緒充斥
- 與外界連繫減少
- 逃避復原主導的改變

復原主導

- 關注生活上的改變
- 嘗試迎接新事物
- 嘗試新的角色和人際關係
- 逃避失喪主導的體驗



每天的生活

小 結

- 哀傷期的長短是因人而異的
- 家人、朋友的支持是很重要的
- 喪親者要學習用積極的態度面對哀傷，適應新生活。

家庭方面的轉變

家庭方面的轉變

1. 子女相處及關係上

- 未能卸下照顧的責任
- 影響彼此的關係
- 處理餽贈和邀約

家庭方面的轉變

2. 新關係的建立 – 與媳婿的相處

- 協調與包容

家庭方面的轉變

3. 照顧的角色

- 獨力承擔照顧責任

家庭方面的轉變

4. 空巢問題

- 孤獨

實用小貼士

1. 讓子女承擔責任

- 培養子女的責任感、獨立能力及自信心

實用小貼士

2. 接受子女的選擇

- 明白子女搬離居所或移民外地，並不等於被子女遺棄，只是子女選擇生活在不同的地方而已。
- 接受子女有自己的生活方式，不作強求

實用小貼士

3. 接受子女的好意

- 對於子女所餽贈的禮物或邀約，長者宜表達明白子女對自己的關心和好意，並作出讚賞和接受。


實用小貼士

4. 尊重子女的決定

- 對於管教孫兒方面，可提出個人想法，但若長者與子女的想法配合不來時，宜尊重子女的決定，避免產生怨懟。
- 明白照顧和管教孫兒，是子女份內責任，長者不宜過份投入和承擔過多的責任，以避免「吃力不討好」。

實用小貼士

5. 積極建立社交生活，發展個人興趣
如欣賞粵曲、戲劇或藝術創作，以減低空巢出現適應的困難。
6. 主動求助
告訴家人，共同尋求解決方法。



面對死亡

面對死亡

1. 積極面對
2. 失去「控制感」
3. 矛盾想法

實用小貼士

1. 能控制的盡量控制

- 明白生命的長短並非完全由我們控制
- 實行健康的生活模式
- 多學習各種疾病的預防及處理方法
- 保持穩定的情緒及開朗的心情

實用小貼士

2. 好好運用在世的日子

- 仔細計劃並好好運用在世的時日，多從事一些自己喜歡的事情

實用小貼士


3. 運用社區資源

- 獨居長者可安裝平安鐘
- 平日多與鄰居溝通、聯絡及互相慰問，彼此關懷及照應。

實用小貼士

4. 有情緒困擾，主動求助

- 遇到有關死亡的擔心及困擾，可主動尋求專業人士幫忙，或與親友傾訴



懷緬過去

懷緬過去

1. 回望成就

- 懷緬以往的艱辛與快樂的日子及重大的事件
- 男性以自己所賺取到的金錢的數量或事業是否有成，去衡量其個人成就
- 女性多以子女的成就來釐定自己的貢獻和價值

實用小貼士

- 抱較全面的思想
 - 不單從金錢方面去衡量自己的成就，要對自己作出一個全面的衡量，如：
 - 盡責養育及教導子女成人
 - 貢獻家庭
 - 積極從事義務工作，貢獻社會
 - 擁有良好的人際關係，給親友帶來歡樂
 - 肯幫助別人、教導或提攜後輩
 - 做事認真和盡責，能好好完成不同的責任
 - 積極學習新知識和新技能等

多謝各位參與