

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP003 - 慢性疾病處理及臨終關懷
公眾講座(四)

護老者與長者
攜手同行面對慢性病

2010年03月12日 (星期五)



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



目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育

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



宗旨

■ 對非專業老年照顧者進行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專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務



培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者
- 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

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

費用


流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免



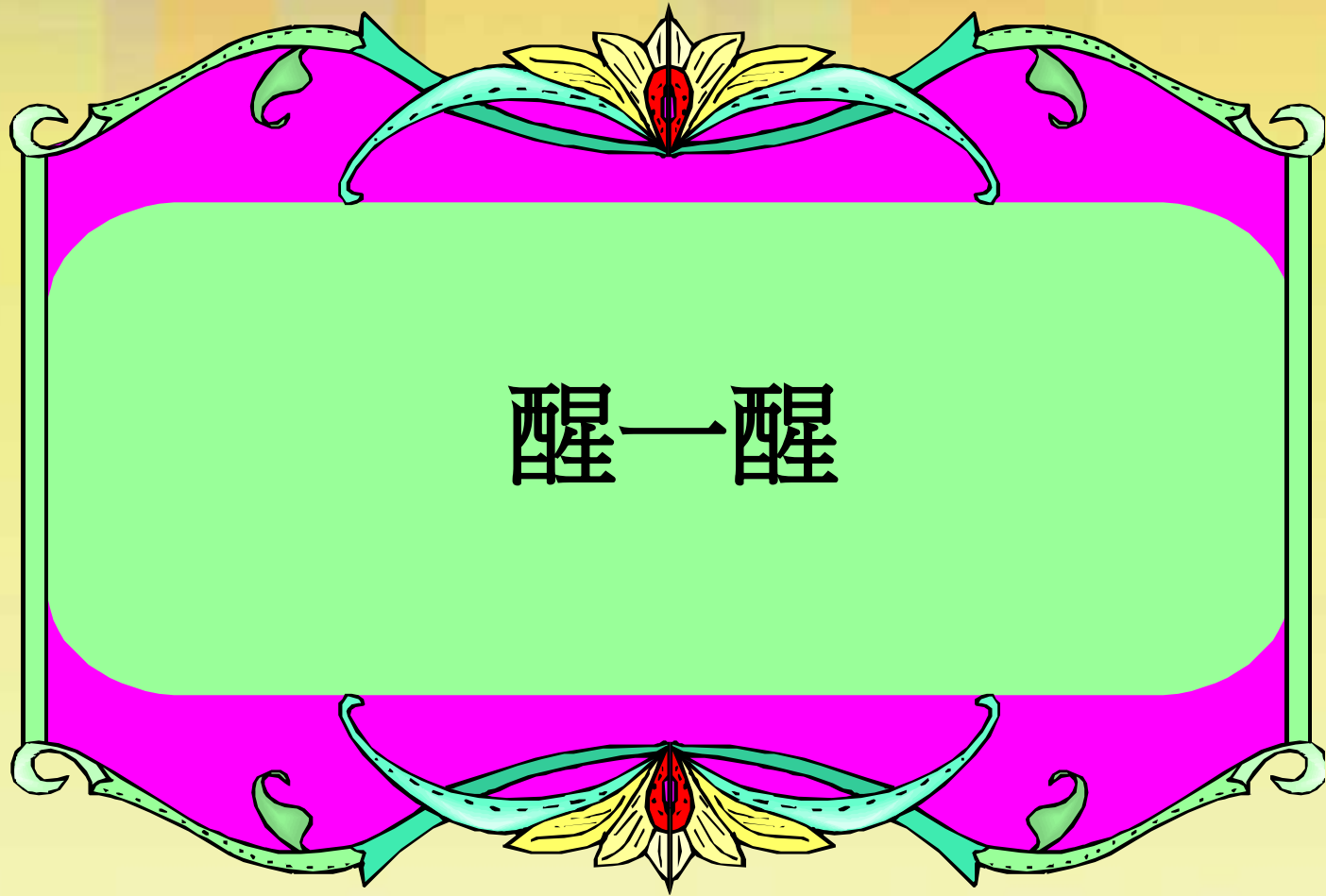
聯絡

流金頌培訓計劃辦事處

- 】 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 】 電話：2696 1249
- 】 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 】 網站：
<http://www.cadenza.hk/training>

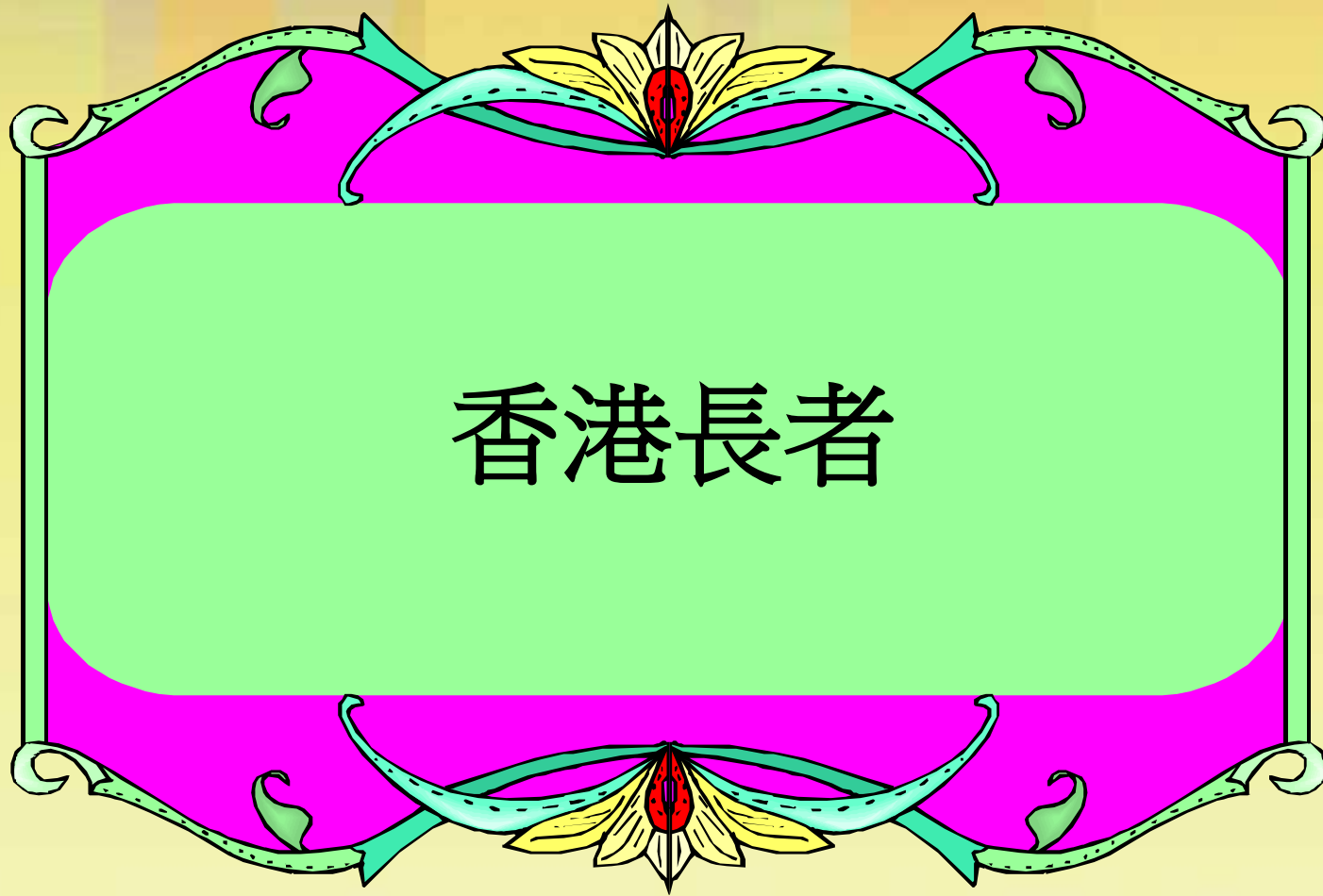


講座主題
護老者與長者
攜手同行面對慢性病



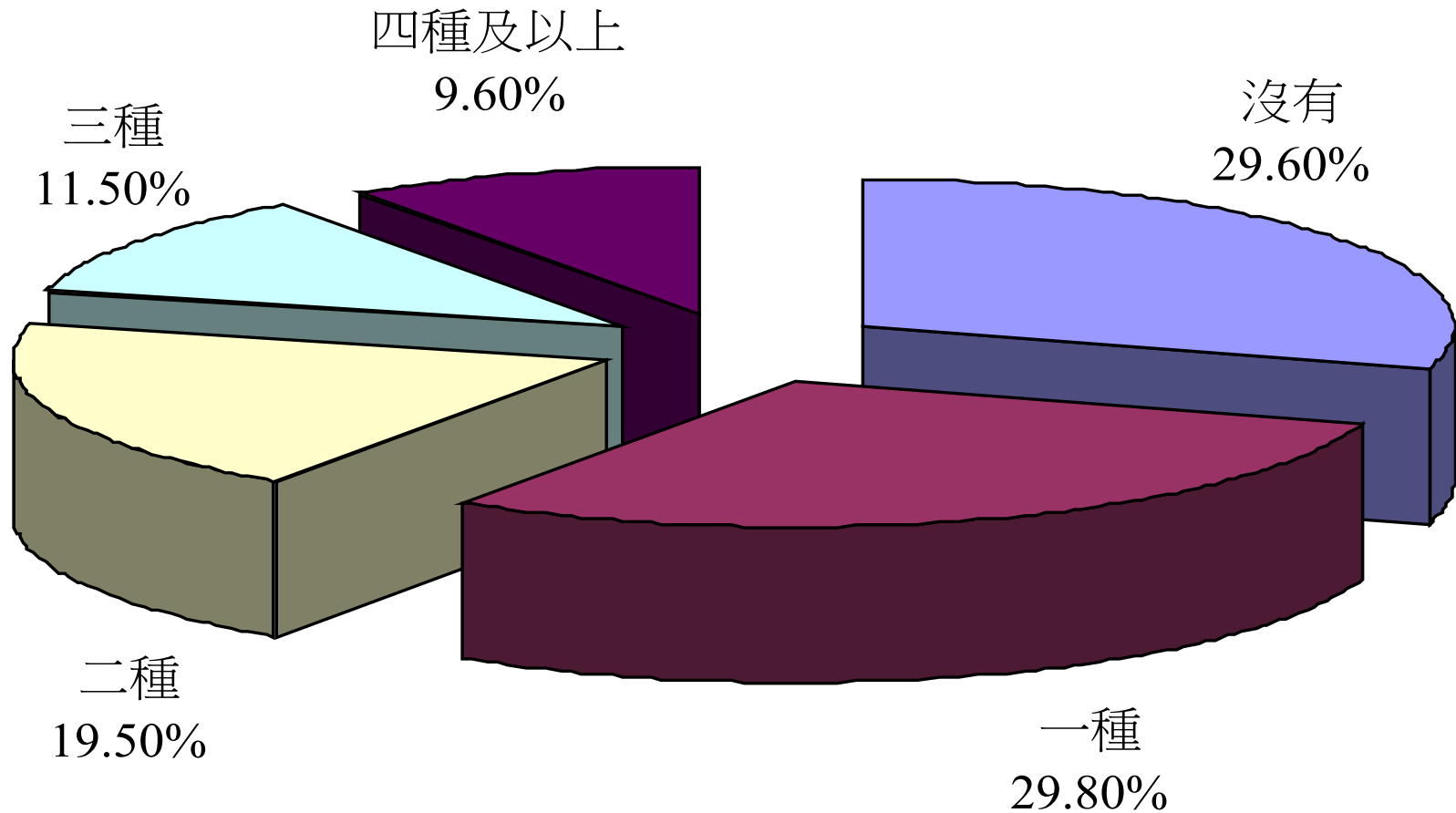


齊做運動

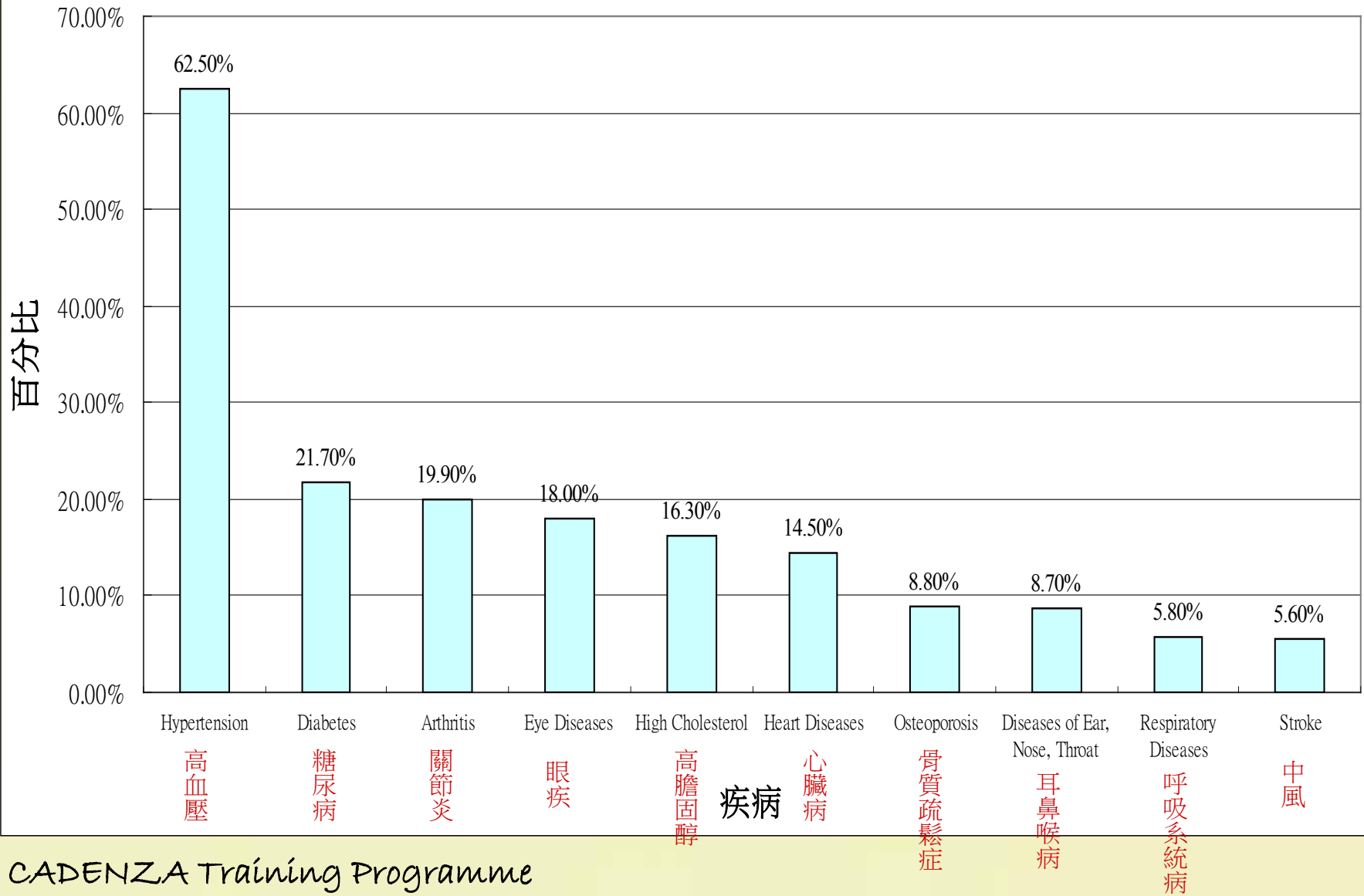


香港長者

患長期疾病的數目



疾病的類別



家居照顧

自我照顧活動能力 缺損程度	百分比
第一級	93.1
第二級	4.3
第三級	0.9
第四級	1.7

主要照顧者

主要照顧者	百分比
子女	37.3
配偶	26.3
家庭傭工 / 護士	25.6
親戚 / 朋友 / 鄰居	10.9



護老者與長者



護老者

⇒ 與**60**歲以上長者同住

⇒ 其他唔同住長者要照顧

⇒ 照顧



體弱長者

❁ 減底自我照顧能力


❁ 可能出現智能衰退

❁ 依賴別人協助起居飲食

❁ 需要長期照顧




護老者與長者的壓力




長者 壓力的來源

- ◆ 老化和疾病
- ◆ 生活角色及習慣的轉變
- ◆ 經濟狀況的改變
- ◆ 依賴性的增加
- ◆ 與親人朋友的關係的轉變
- ◆ 摯親的離去
- ◆ 擔心不能夠獨立處理日常生活
- ◆ 居住環境的轉變：如搬屋或入住老人院等



護老者 壓力的來源

- 面對老化及死亡而產生恐懼
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心
- 照顧患□的知識及技巧不足
- 患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾
- 家人或朋友不願意分擔照顧患□的工作和責任
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力
- 缺乏社會支援及資源



常見的壓力徵狀

生理徵狀

- 失眠或渴睡、發惡夢
- 無胃口、胃部痙攣、嘔吐
- 心悸、冒汗、血壓上升
- 頭暈、視力模糊、耳鳴
- 小便頻密、腸瀉
- 頭痛、肌肉酸痛和疲倦
- 四肢發抖和無力

心理及情緒方面的徵狀

- 焦慮、恐懼、內疚
- 悲觀、沮喪、抑鬱
- 坐立不安、精神不集中及善忘
- 易生氣
- 疲憊、對日常活動失去興趣
- 醉酒、濫樂


壓力指數

0~5 正常


6~10 輕度壓力
(安排時間休養或改變心情)

11~20 中度壓力
(找專業人士商量，設法減輕身體的症狀)

21~30 強度壓力
(不設法紓解會有危險，必需立即找專業人士診療)

A decorative frame with a blue background and a white border. The frame is adorned with green and yellow floral motifs, including a pink flower at the top and bottom center. The text is centered within the frame.

護老者與長者
攜手同行面對慢性病



與慢性病共舞

- 病程漫長，進行緩慢
- 病程持續六個月以上的疾病
- 無法完全癒痊
- 需要長期的醫藥治療
- 可能留下後遺症
- 或者帶來併發症

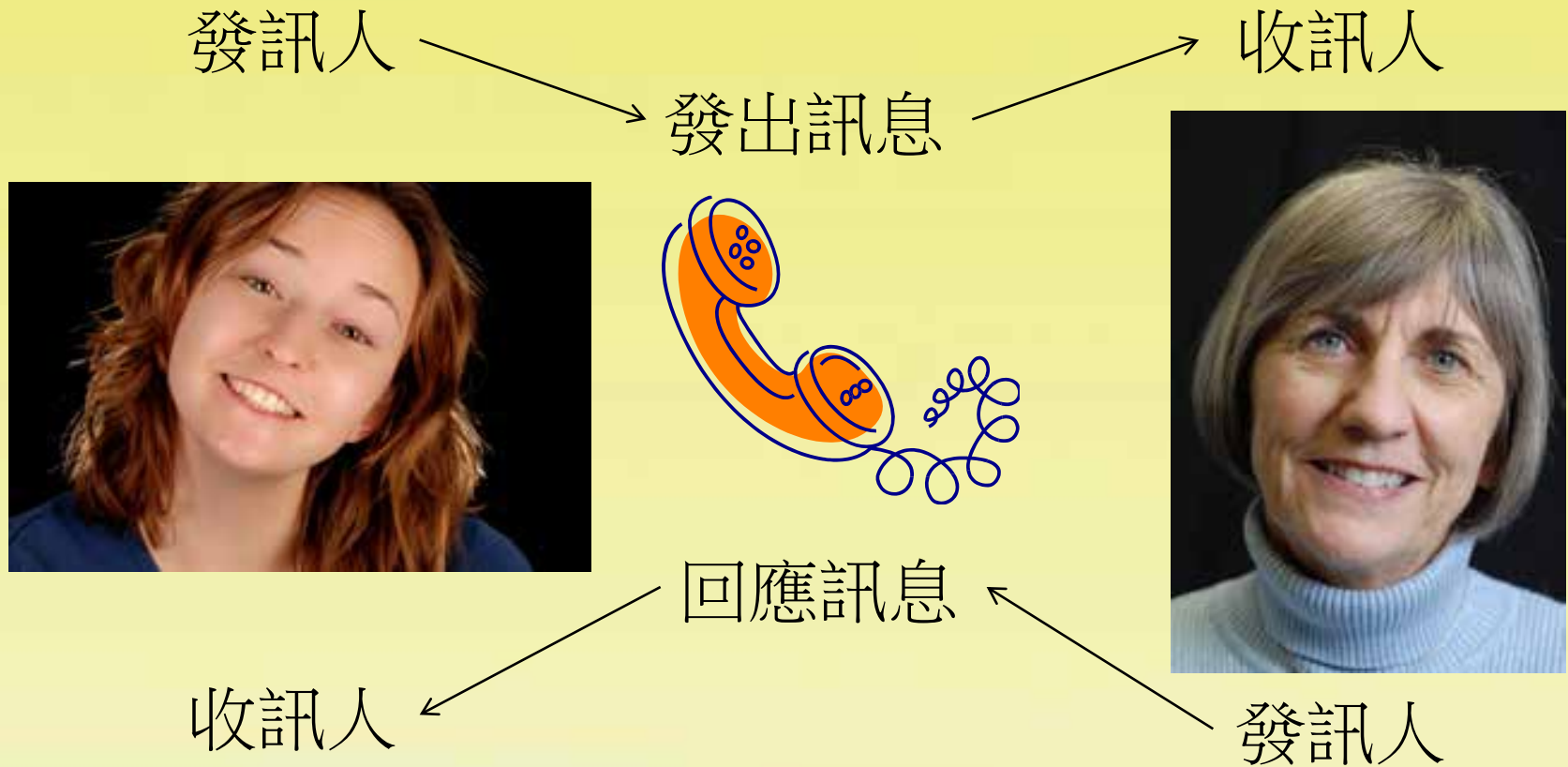
- 以健康的心態面對慢性病
- 尊醫囑，不自作聰明
- 心頭定，不聽信讒言
- 接納它，不心存排斥

- 慢性病治療
- 降低慢性疾病的發生率
- 減輕疾病的嚴重性
- 延緩失去功能
- 促進優質生活



護老者與長者的溝通

溝通



我講你知

溝通的障礙

1) 文字上

- 文盲
- 視力不佳

2) 語言上

- 鄉音
- 耳聾
- 記性差
- 長氣
- 語調

3) 心理上

- 抑鬱
- 恐懼
- 多疑
- 頑固
- 自卑

4) 機能上

- 因病而引致發音、表達或理解困難

良好的溝通可以

- ❁ 減少誤會和衝突
- ❁ 維繫彼此之間良好的關係
- ❁ 有助減低生活壓力、及保持心境愉快



方法

1) 語言

- 說話
- 文字
- 影象

2) 非語言

- 表情
- 姿勢
- 行為

1) 確保視力和聽力正常
例如：眼鏡、助聽器

2) 不要大「叫」
應行近，壓低聲音、平穩及鬆容

3) 注意身體語言
輕撫、笑容、關心的眼神、點頭

4) 保持接觸
眼神、稱呼、輕拍肩膊或上臂

- 5) 面向長者
九十度角面對着長者說話或聆聽
- 6) 簡短直接句子
一次一個訊息，慢慢說
- 7) 簡潔說話
不宜用代名詞，日常用語
- 8) 容許長者一些時間去接收及回應
可重覆提示

9) 輔助工具

可利用日常生活的物資促進溝通；
例如：日曆、時鐘、圖畫、等

10) 寧靜環境

可令集中精神

11) 專心聆聽

保持耐性、細心留意長者的反應和說話內容

12) 態度

耐心、友善、親切、真誠、尊重對方

溝通良方

- ❖ 親切勝於親熱
- ❖ 態度勝於技術
- ❖ 多聽勝於多說
- ❖ 了解勝於判斷

- ❖ 同理勝於同情
- ❖ 理喻勝於教訓
- ❖ 啟發勝於代勞



減壓有妙法

增加照顧知識

- 了解長者老化或患病的過程，了解其生理及心理的變化
- 學習正確的護理常識及技巧，糾正錯誤的做法
- 提升長者獨立及自我照顧能力，盡量發揮仍有的功能
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作

建立良好關係

- 與長者建立良好的關係，坦誠地溝通和表達需要
- 與長者共同建立恰當的期望
- 避免孤立自己，保持社交生活

懂得愛錫自己


- 平衡護老、工作及家庭的生活
- 建立健康生活方式：保持均衡有營養的飲食，充足的睡眠，適量的運動和休閒活動
- 給自己私人的空間，保持社交，做自己喜歡做的事
- 肯定自己對長者的照顧和付出的努力
- 可買一些小禮物讚賞及鼓勵自己

適當處理情緒

- 接受自己偶然發脾氣或動怒，是人之常情
- 在生氣或憤怒的時候，避免與長者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法
- 了解自己處於壓力時身體的訊號
- 學習鬆弛技巧，例如：深呼吸、冥想和肌肉鬆弛練習等
- 避免使用不適當應付壓力的方法 - 逃避、依賴藥物或酒精

願意接受幫助


- 利用社會資源，減輕負擔，例如：長者中心服務、長者社區照顧服務、護老者支援服務、經濟援助等
- 尋找專業人士的協助
- 與家人商討分擔照顧長者的工作



紓緩壓力有辦法
護老長者要合拍
愛錫自己好體魄
處理情緒可減壓
彼此分擔係妙法



鬆弛運動



護老者與長者的 保健活動

太極、跳舞、游泳、八段錦

- 鍛鍊四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能



健體操

- ❖ 毛巾操
- ❖ 拋球

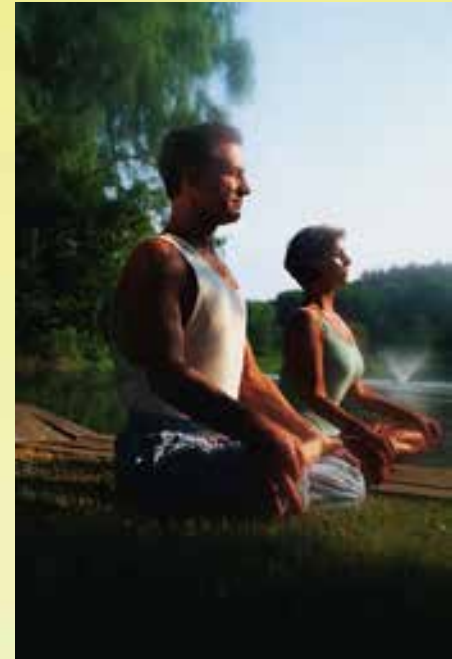
下棋、電腦遊戲、打麻雀、閱讀 / 報紙
圖卡/拼圖、找不同、寫書法
• 鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退

飲茶、唱歌、看電影

- ✦ 幫助我們抒發感受和減低焦慮，從而把心情改善過來

一起做晨運、旅行

✦ 透過 與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子



認識新事物

- ✦ 透過活動，可多嘗試、多接觸新事物
- ✦ 對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮



書法、繪畫、手工藝

✦ 發揮個人的創作或藝術天份，從而提升自我價值



郊遊

I. 日營活動（6小時）

- a. 田園生活日營
- b. 有機種植日營
- c. 環保生活日營

II. 半天活動（2小時）


- a. 農場導賞遊
- b. 優悠農場樂
- c. 半天農耕體驗

III. 農場義工

長者度假中心



CADENZA Training Programme

A stylized landscape illustration. The sky is light purple with scattered yellow diamond shapes representing stars. Below the sky are layers of mountains in shades of green, blue, and purple, with a greyish-brown base representing the ground.

選擇 活動

❁ 嗜好及興趣

❁ 能力及身體狀況

❁ 每項活動對自己能力的要求

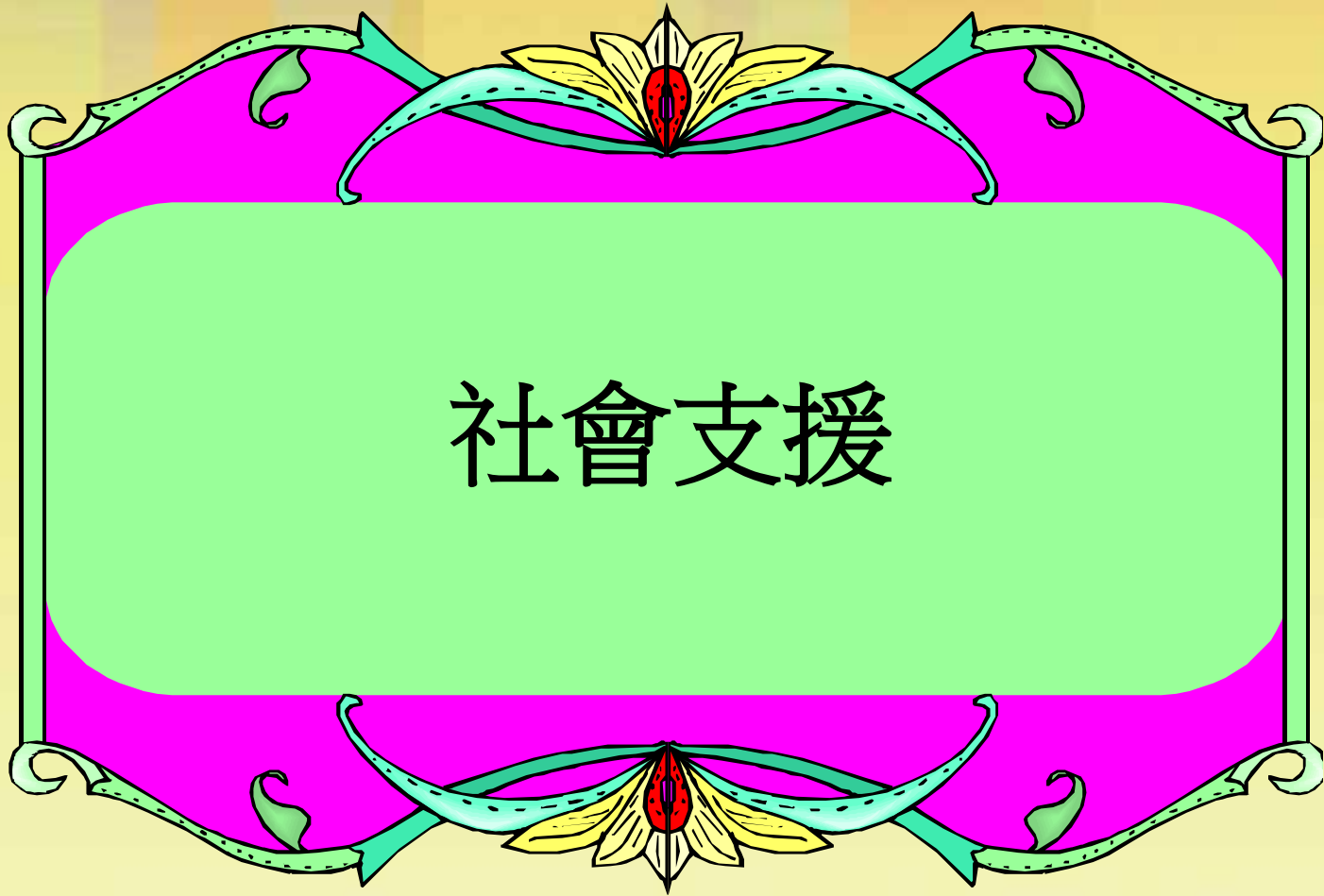
❁ 例如：

❁ - 打麻雀需要手部活動，而跳舞則需要手腳並用

❁ - 膝關節痛而不適宜步行太多的樓梯

- ❁ 智能方面，各種活動對於記憶力、閱讀及書寫能力、聆聽及表達能力等的要求，亦會有所不同
- ❁ 需要識字才可閱讀小說
- ❁ 下棋就對記憶力有一定的要求
- ❁ 一位記憶力不太好的長者，可在親人的陪同下參與加烹飪課程


- ❖ 如有視覺或聽覺問題
- ❖ 雖然聽不到收音機或電視的新聞報導，但可選擇看報紙以掌握時事




社會支援

社會支援

 長者地區中心

 長者鄰舍中心

 支援照顧者服務

加強護老技巧

- ❖ 護老及護理知識及技巧訓練
- ❖ 復康器材租借
- ❖ 護老書籍及資料外借
- ❖ 護理產品優惠價
- ❖ 護老先鋒義工支援服務
- ❖ 社交康樂活動
- ❖ 輔導服務
- ❖ 教育及推廣活動
- ❖ 轉介服務
- ❖ 簡單家居維修
- ❖ 護老者互助小組
- ❖ 護老者諮詢及輔導服務
- ❖ 長者法律諮詢服務
- ❖ 安裝平安鐘、弱聽長者門鐘服務



自理方法

積極參與治療

- 主動及積極參與治療，認識自身疾病，聽取醫護人員的意見，選擇個人合適的醫療方案，與醫護人員多作溝通，還要持之以恆接受治療。

保持樂觀性格

- 樂觀面對病情和治療，常存盼望和信心，堅強地去對抗疾病；這樣對治療病情的進度都起着良好的效果

抒發情緒

- 鼓勵時常與別人溝通，包括親人、朋友和照顧者；表達自己的擔憂、困難和感受；減低疑慮和無助感

建立健康生活

- 進食合適和有營養的食物，可選擇容易入口的食物
- 保持適量的活動，避免長期卧床或維持同一姿勢。在活動當中預留休息時間，以促進恢復體能
- 保持優質睡眠，補充體力和精神

參加社交活動

- 正常的社交活動可保持與人溝通，改善情緒和增加自信心、促進身心健康。一些親人朋友的聚會，和義工服務的參與，都是很好的社交活動

量力而為

- 認識自身慢性病和接受自己的能力，懂得運用節省體力的方法，量力而為，輕鬆應付日常自理活動；如有需要，應請別人幫助，亦可選用合適的輔助器具

保健活動益處多 大家一齊擺滿分

講座結束

多謝參加

