

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

腦退化症照顧技巧篇

2013 4/1, 11/1, 18/1, **25/1**, 1/2

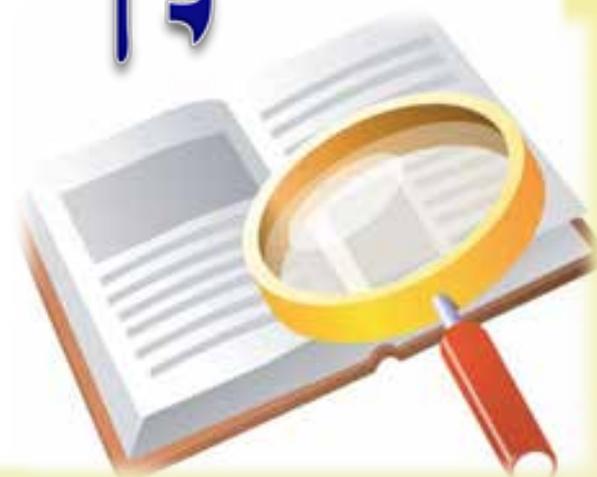
2013年流金頌培訓計劃版權所有



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

第四節：日常生活照顧及環境安排

衣、食、住、行



小組討論

- 照顧患腦退化症的長者……
 - 日常生活中會遇到什麼困難？
 - 如何解決？

穿衣？



患者可能不知道該穿什麼衣服或忘記穿衣的步驟，以致穿著不合適的衣服或衣衫不整

穿衣照顧

- 限制患者的衣服選擇
- 將衣櫃多餘的衣服拿走
- 按照衣服穿著的次序摺好，或逐件把衣服交給患者
- 選擇領口較大、前方鈕扣或無扣鈕的服裝，方便套頭穿上
- 以拉鏈或魔術貼取代鈕扣，以及彈性褲頭取代皮帶



食咗飯？



飲食照顧

- 患者在進食上可能會作出一些不尋常的行為
 - 失去胃口
 - 忘記自己是否已經進食
 - 使用食具時出現困難
 - 晚期的病患者會不懂如何使用食具



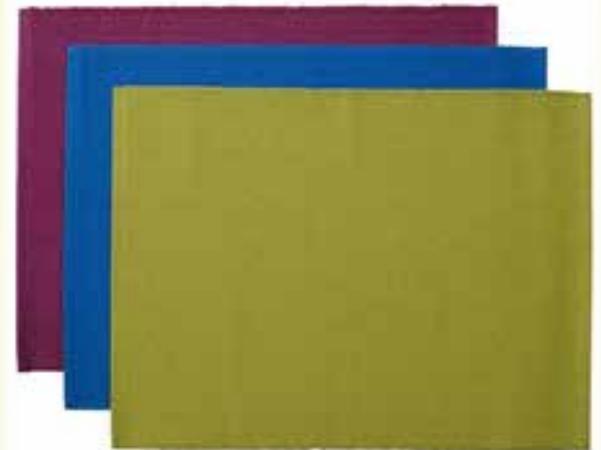
怎樣改善進食能力？

1. 環境輔助
2. 選擇合適的餐具
3. 增加食物種類及質感
4. 留意進食速度及份量
5. 提示進食步驟



1. 環境輔助

- 患者容易分心，所以需安排寧靜的進餐環境，減少干擾，如途人/電視聲浪等
- 可用顏色對比鮮明的餐墊以協助患者辨認餐桌上的餐具
- 愉快的進食環境有助食慾



2. 選擇合適的餐具

- 餐具以簡單為主
- 鼓勵患者使用熟悉的餐具
- 利用不同種類的匙羹控制每口食物的份量
- 患者容易有誤認物件的情況，所以可選擇淨色或簡單圖案的碟和碗，以免患者誤認為餐具有異物



3. 增加食物種類及質感

- 可用豐富的顏色和天然的調味來刺激患者的食慾
- 選擇不同顏色食物如三色椒
- 較濃氣味/味道的食物如洋葱（需留意患者是否有其他疾病如糖尿/高血脂等）
- 可選擇甜味，或按患者喜好，調校冷熱溫度，如雪糕，芝麻糊等
- 有一些補充營養品如營養奶粉適合一些過瘦或吸收能力不良的人使用，但需諮詢護士/營養師

4. 留意進食速度及份量

- 可以用少量多餐的形式配合，會較一天三頓大餐更能促進食慾
- 小口進食，以小匙羹控制每口進食份量
- 若需餵食，速度不要太快，亦不要催促
- 可用飲管控制每次飲料的流量及速度，但需諮詢治療師



5. 提示進食步驟

- 進食前時必須向患者解釋現在是餐膳時間
- 給予口頭提示或示範如“拿起匙羹，舀飯，放入口”
- 若不果，可給予動作提示如拍拍他的手臂或指一指匙羹
- 若不果，可捉著他的手直至將匙羹放到咀邊，練習幾次後觀察患者是否能自行進食
- 如完成以上步驟患者皆未能自行進食，便給予餵食
- 餐後謹記檢查口腔內有否食物殘留
- 若進食時間已超過 4 5 分鐘，或見患者開始疲倦或不能集中精神，可先休息一會再進食。不要勉強患者完成整份餐膳

失禁？



腦退化症患者因認知能力衰退及溝通障礙，影響他們尋找洗手間如廁的能力，令家人在照顧上加倍吃力

如廁照顧

簡單的衣飾

- 穿脫容易的衣服
- 簡化服飾，用魔術貼取代鈕扣或拉鏈
- 褲頭改用橡筋帶
- 選擇容易清洗的布料



如廁照顧

簡化的環境

- 環境直接影響患者的情緒及行為
- 一個整齊簡潔，舒適安全的環境
 - 可減少混亂，增加導向感外
 - 亦能提高患者如廁的自助能力



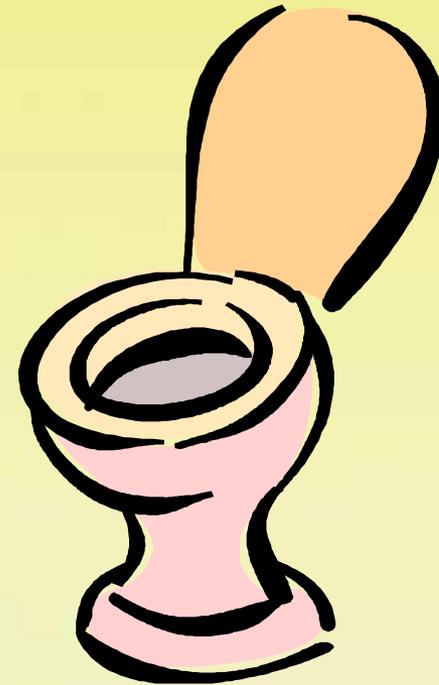
1. 協助尋找廁所位置

- 移開任何會令患者誤會是廁所的物件
- 加設廁所標誌，在夜間開夜明燈或打開廁所門



2. 協助辨認坐廁

- 加強地板與坐廁的顏色對比，協助患者辨認
- 廁紙擺在容易看到的位置並與牆身有強烈的顏色對比



3. 讓患者感到安全舒適

- 確保室內溫度適中
- 光線充足
- 保障私隱，例如關門，若在院舍環境可加設屏風

4. 確保患者安全

- 睡房安排離廁所最近的房間
- 適當的床高，避免因床過高而阻礙長者下床如廁
- 可考慮加高的坐廁及扶手協助長者坐下及從坐廁站起來
- 避免擺放地毯以致絆倒

沖涼？



患者可能忘記要梳洗，
或者由於體能衰退而不能自己梳洗；或因需要別人協助洗澡而感到尷尬，因而拒絕

沐浴照顧

- 患者可能在特定的時段喜歡洗澡，或特定的洗澡方式
- 若患者在身體行動上的困難，可以採用有關的浴室輔助品，例如浴室的防滑墊、專為泡浴或淋浴設計的椅子
- 使用恆溫式熱水爐，避免燙傷
- 制定時間表，養成梳洗習慣
- 給患者解釋每一個工序或作示範

環境安排



昵图网 nipic.com/a

環境控制的重要性

環境設計和改裝須達到以下目的：

- 顧及患者安全
- 增強意識和定向力
- 製造環境刺激和挑戰
- 建立有益和親切的聯繫
- 順應變化和需要

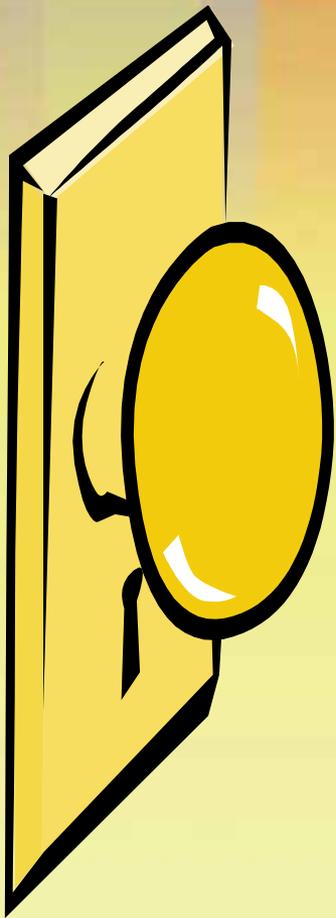
患者安全

- 在一個安全情況下，鼓勵患者作出決定
- 患者的判斷力和推理力變差、不懂得察覺危險，有毒物質和利器要收好



電器用具和抽屜加裝安全鎖，
防止擅用造成危險。



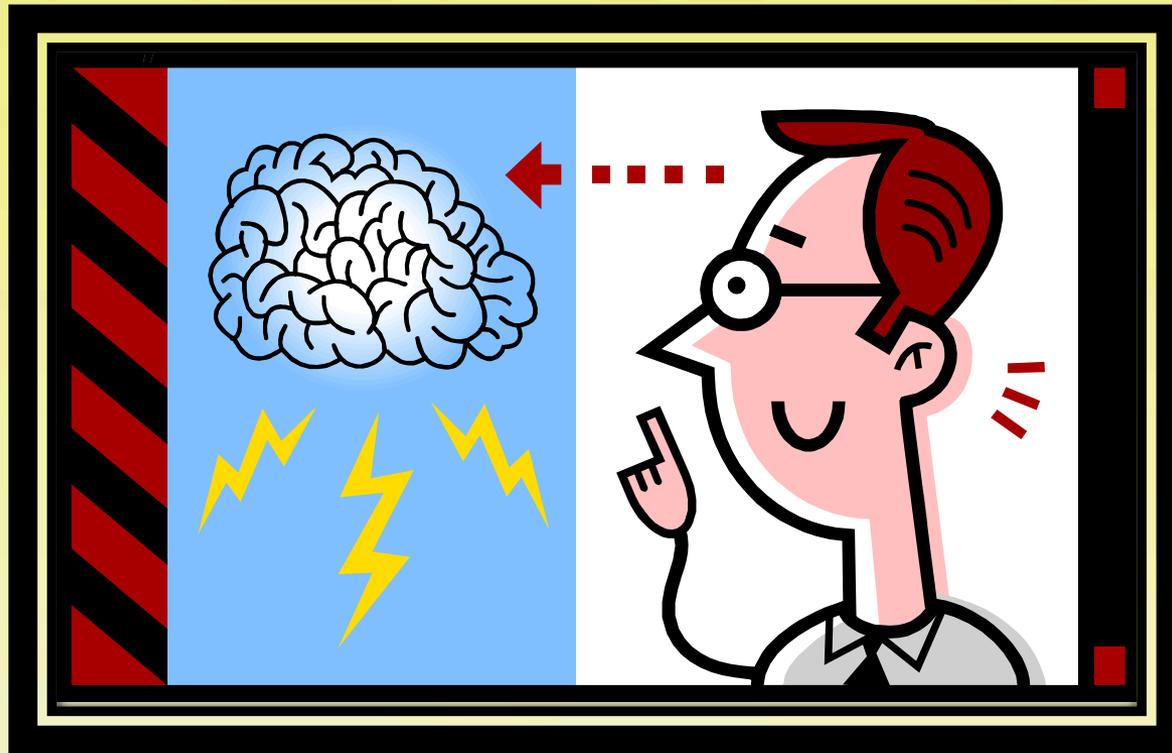


安裝多把不同技巧開啟的門鎖，為精神混亂的患者增添開門的難度。



增強意識和定向力

- 設置地標識別，讓患者知道身在何處



製造環境刺激和挑戰

- 患者的學習能力有限，我們所能調較的就是環境，以求達到一個平衡，讓患者在適當的環境中發揮所長，而又能減低問題行為。

建立有益和親切的聯繫

- 一些熟識的照片、傢俱和環境，都可以令患者感覺溫馨和有安全感。



順應變化和需要

- 環境的設計和改裝，要因應患者的階段而施行。



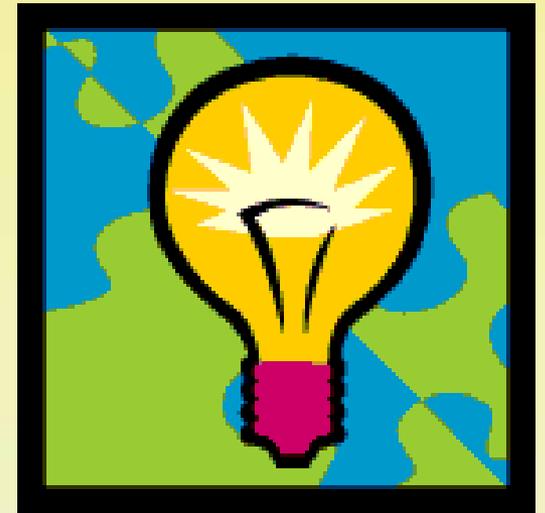
家居環境如何配合患者的需要?



家居改善-照明

充足的照明，能讓長者：

- 識別障礙物
- 分辨色彩
- 改善自己在鏡中的外觀
- 減少抑鬱
- 保障安全



家居改善-照明

- 照明切忌眩目，或製造陰影或暗角
- 避免眩光，應使用間接照明或以燈罩減少眩光
- 牆壁和地板材料要用不反光物料
- 地磚不要打蠟或拋光
- 安裝夜燈，確保晚間活動的安全
- 如患者對鏡子產生幻覺/錯覺，請將鏡移走或蓋好



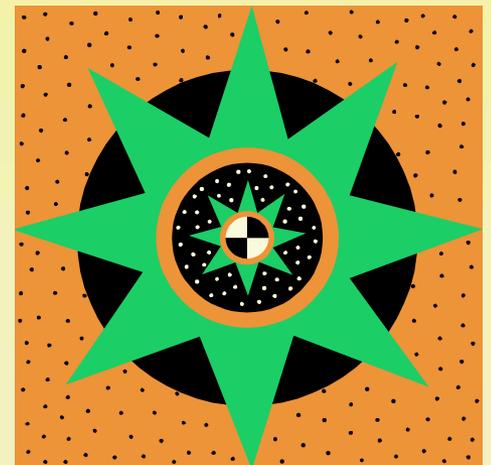
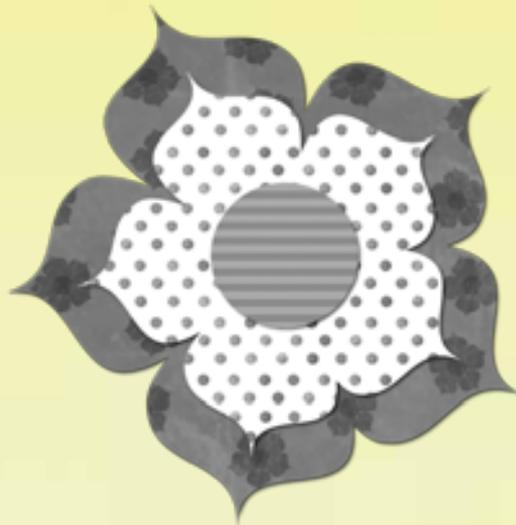
家居改善-色彩

- 避免房間全用鮮色、淺色或深色
- 色彩方面，活用對比可改善任何物件的能見度
- 利用色彩對比顯示環境的基本資料，如白色牆壁襯深色電燈掣及白色按鈕
- 將一些不想患者留意的地方以同一顏色掩藏



家居改善-圖案

- 患者可能會把圖案看成事物，產生可怕的幻覺
- 用實色或簡單的圖案，不要用複雜或另類圖案

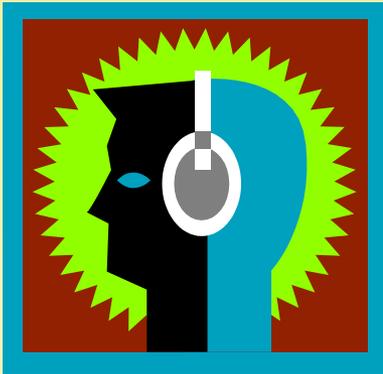




CADENZA Training Programme

家居改善-聲響

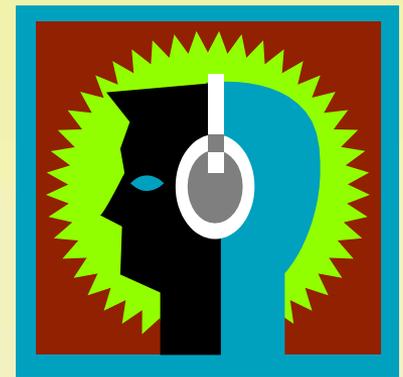
- 腦退化症患者專注力減弱，令病人容易分心及被聲響過度刺激
- 不能選擇性地漠視某些聽覺信息
- 噪音令病人精神更加混亂



家居改善-聲響

改善策略

- 減低背景的聲響，如鋪地氈、安裝布簾或改用面積的房間，方便患者聽得更清晰
- 可用音樂襯托病人大部分的起居生活，而歌曲必須為病人所熟悉的，以帶起話題，緬懷過去



家居改善-浴室及廁所

- 廁所附近加裝夜明燈
- 使用防滑地磚
- 地面要經常保持乾爽
- 安裝合適的扶手
- 牆架的鋒利邊緣要加上軟墊
- 宜使用企缸，可使用浴椅
- 如用浴缸，不可太高，宜加上浴缸椅



家居改善-浴室及廁所

- 使用恆溫熱水器並將水溫設定至最低的熱度
- 以圖示提醒患者水龍頭的冷熱水調較方向
- 毒性物質要放在指定的抽屜和貯藏櫃內並鎖好
- 只擺放患者需要用的梳洗沐浴用，清楚標誌用品名稱，固定放置在患者容易觸及的地方
- 洗手間要安裝安全鎖，可以從外開啟



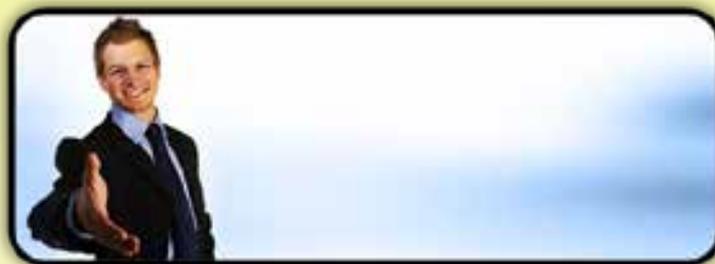
家居改善-廚房

- 使用圖文並茂的標記
- 焗爐/微波爐/雪櫃要裝安全鎖
- 危險物品（如消毒劑、清潔劑、利器等）要鎖好
- 煮食後關掉爐具總掣
- 建議患者在照顧者陪同下使用廚房
- 若患者經常表現混亂或有胡亂進食的問題，應把廚房門鎖上



家居改善-睡房

- 患者睡房的裝飾必須獨特、易認、突出及引人注目，門戶可貼標誌牌及相片，方便患者識別
- 抽屜和衣櫃貼上標誌牌和相片，標記心愛物品的擺放位置



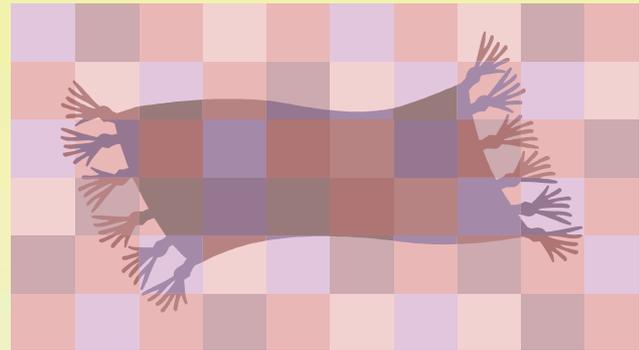
家居改善-睡房

- 移走地氈，將滑倒和絆倒的機會減底
- 臥室要清簡，減少障礙物
- 電燈開關要貼近門戶，不用摸黑進房
- 晚間要開夜燈，方便視物



家居改善-走廊

- 電線要整齊綑好避免外露
- 確保通道暢通無阻
- 不要擺放地毯
- 台階和門檻要清晰顯示，或盡量避免使用台階和門檻等裝置
- 安裝合適的扶手



家居改善-大廳

- 傢具要固定擺放，不應隨意改動位置
- 留意傢具的擺設，盡量騰出空間讓患者活動
- 選擇邊緣圓滑的傢具或以膠墊包好傢具的角位
- 避免使用摺枱或摺檯
- 於當眼位置擺放日曆和時鐘
- 電話旁放置常用電話號碼紙
- 不要擺放易碎的擺設
- 避免使用玻璃或鏡等的室內裝飾



家居改善-門窗

- 大門經常上鎖（建議採用隱蔽的門鎖或密碼鎖）
- 安裝開門響鬧裝置
- 患者經常使用的房間門可用顏色或患者熟悉的物品以識辨
- 照顧者需妥善保管全屋鎖匙，確保能夠隨時開啟家中所有門窗
- 安裝固定的窗花，或把活動式窗花鎖好
- 窗簾繩應綑好，或使用不需要繩索拉動的窗簾

防走失措施

- 切勿單獨留下患者在家
- 把患者基本資料及家屬聯絡方法放進患者的隨身物品內（如手袋，手鐲）
- 讓鄰居、大廈管理員和附近商鋪的店員得悉患者有迷路的可能，並告知他們聯絡家人的方法
- 準備患者的全身和半身近照備用
- 改裝/裝修家居時要留意患者的需要，改動宜按步就班

發聲警報提示

1. 離牀警報器

當腦退化症患者離牀時，便會鳴叫，並及時通知家人，適合晚上使用

2. 可錄音的感應門鈴

家人事前錄下如「媽媽，我等陣會返嚟啦」等說話，當他們經過感應門鈴時，便會播放出來，減少外出的意欲

3. 一般感應門鈴

患者經過感應門鈴，它便發出「叮噠、叮噠」的聲音，提醒家人

4. 接觸式門戶警報器

分音樂聲及警鐘聲。把兩個接觸器分別安裝在對應的門板及門框上，當門戶被打開，警報器即發出聲響

家居環境佈置

1. 「停」字牌

在家裏的門上貼上「停」字牌，提醒患者。

2. 同色門牆及特殊門鎖

門與牆均髹上相同的顏色，並加裝需要特殊技巧才可開啟的門鎖，避免患者胡亂進出。



患者隨身物品

1. 刻名手鈎或資料牌

刻上家人姓名及聯絡電話的手鈎，讓患者配戴，便於他們走失後由別人代為通知家人。家人亦可在患者衣服領下牌子的位置縫上家人聯絡資料。

2. 防走失器

一個掛在患者身上，另一個留在家人手裏。只要患者離開預先設定的距離，防走失器便發出警報，適合上街使用。



~ 本節完 ~



謝謝！