

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

主題：健腦 Go ! Go! Go!

2009 8/7, **15/7**, 22/7, 29/7, 5/8

2013年流金頌培訓計劃版權所有



賽馬會長者計劃新里程



加建機構
Funded by



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

內容大綱

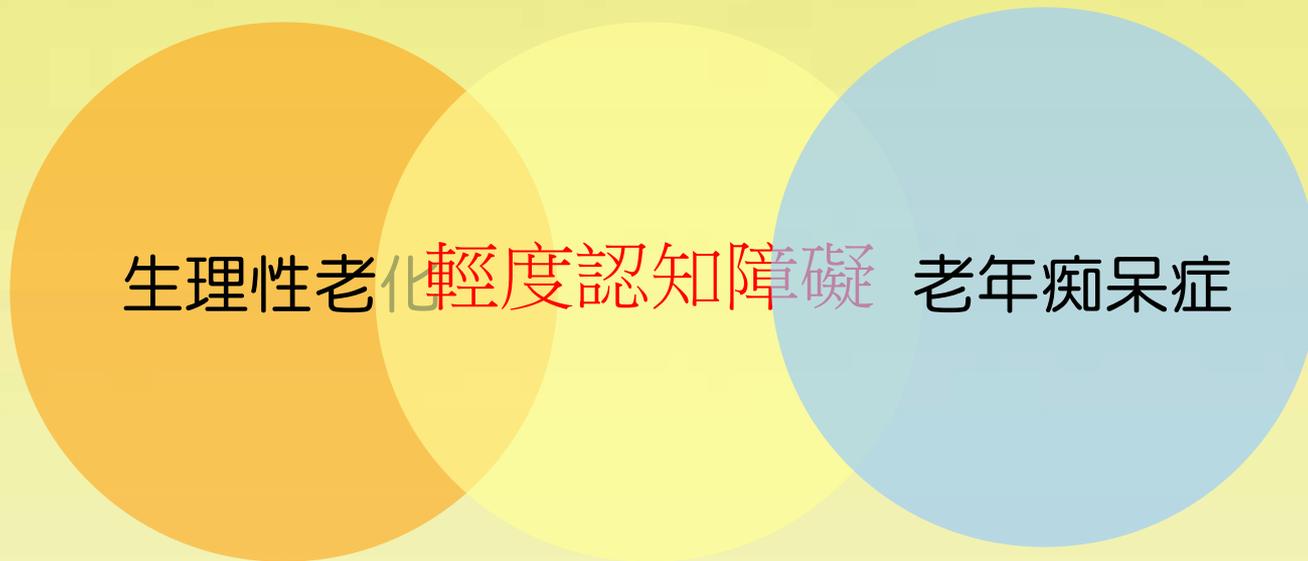
- 什麼是輕度認知障礙
- 認識智能評估
- 記憶功能測試
- 感官鬆—鬆—呼吸及按摩
- 讓大腦動起來—感官刺激訓練 (視覺)
- 讓大腦動起來—感官刺激訓練 (聽覺)

今週知多D

常揉太陽穴養目健腦

在人體的眉梢與眼睛外眥之間向後約 1 寸處的凹陷中，有一個非常重要的穴位，它的名字就叫太陽穴。如果您每天臨睡前及早晨醒時用雙手中指按此穴位轉圈揉動，順揉7~8圈，反復做幾次，不僅能加快局部血液迴圈與新陳代謝，還能達到健腦提神和養目護身、消除疲勞的作用。

認識輕度認知障礙

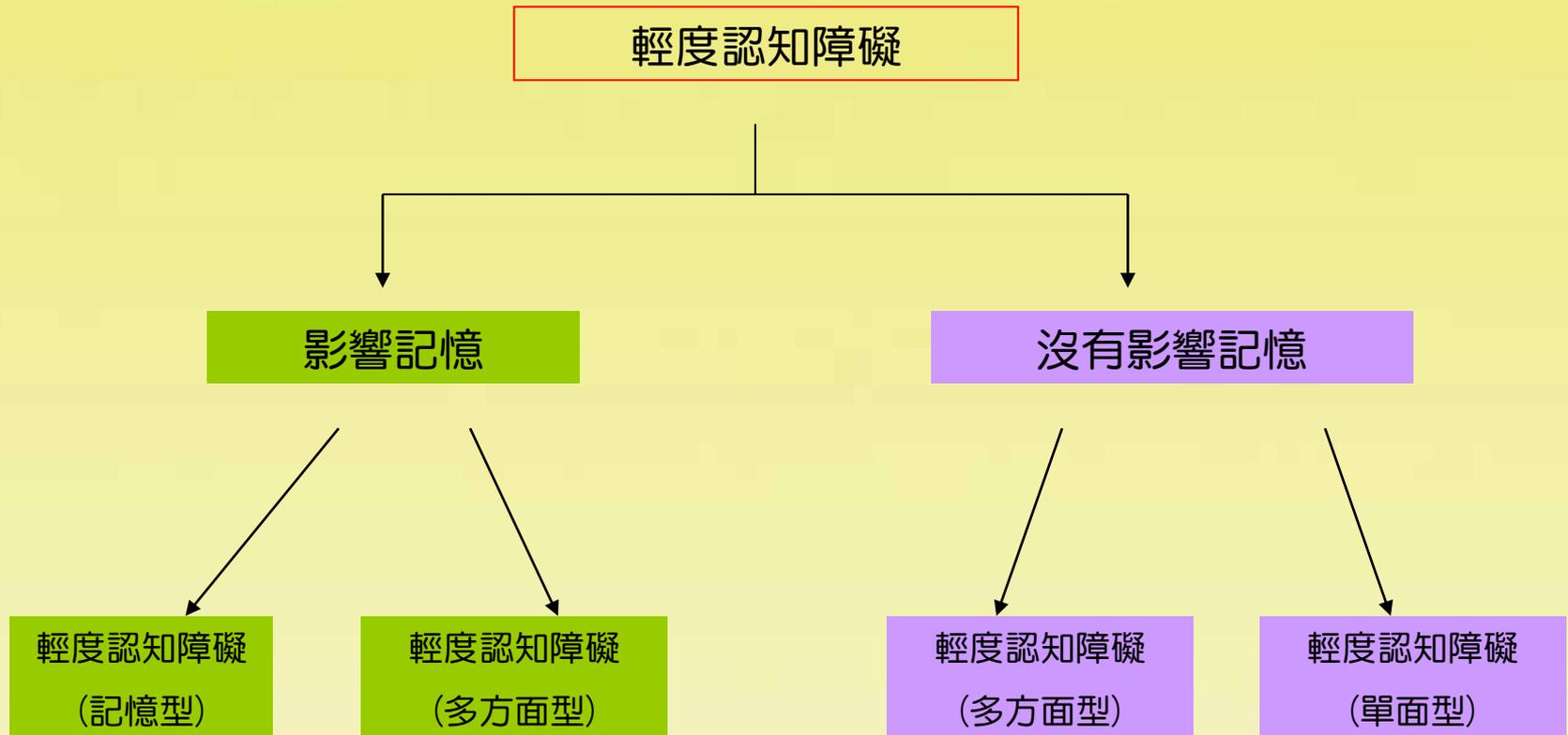


生理性老化 輕度認知障礙 老年痴呆症

什麼是輕度認知障礙

- 主觀性的記憶投訴
- 客觀性的記憶缺損
- 認知功能測驗中, 記憶表現有初期衰退的徵狀
- 其他認知功能尚算正常
- 仍能保持一定的自我照顧能力
- 不符合臨床痴呆症診斷的標準

什麼是輕度認知障礙



什麼是輕度認知障礙

病理

		病理				
		退化型	血管型	精神科		
臨床分類	影響記憶	單方面	亞氏痴呆症		抑鬱症	
		多方面	亞氏痴呆症	血管性痴呆	抑鬱症	
	非影響記憶	單方面	額顳葉型痴呆			
		多方面	路易氏體痴呆	血管性痴呆		

簡短智能測驗

教育程度	MMSE 分數
9年或以上	29
5-8年	26
0-4年	20

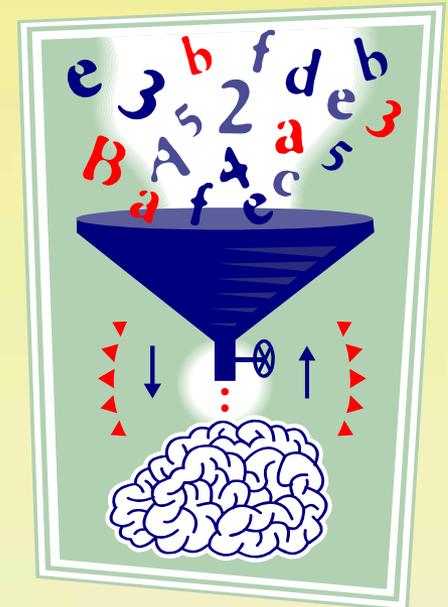
蒙特利爾智力測試

測試範圍：

- 視覺空間/執行
- 名稱
- 記憶
- 專注力
- 語言
- 抽象概念
- 延遲記憶
- 導向

記憶測試

- 未發生的記憶 (*Prospective memory*)
- 已發生的記憶 (*Retrospective memory*)



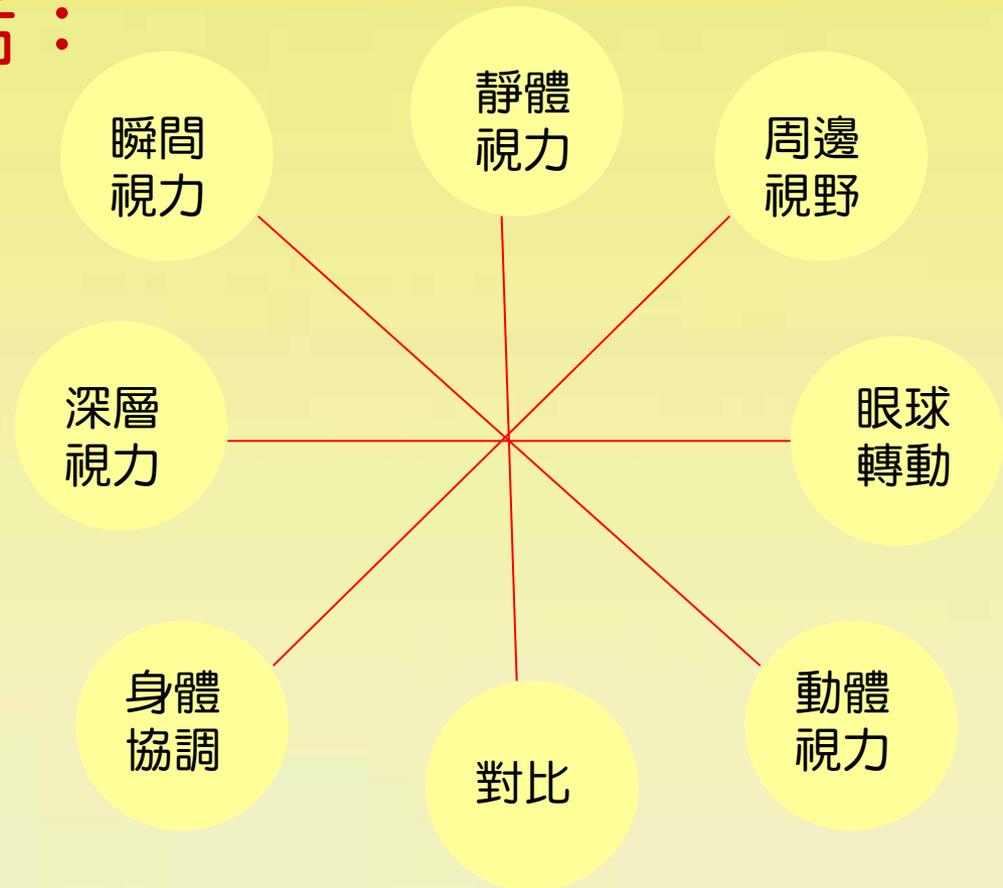
來測試我們的記憶吧！

記憶五大元素



感官刺激訓練 (視覺)

- 80%的信息是從眼睛進入大腦
- 視覺的功能包括：



如何鍛鍊腦筋的眼力？

- 搜索訓練
- 快讀訓練
- 照片記憶訓練
- 邏輯想象訓練



邏輯想象訓練

你是否：

- 在關鍵的時候，注意力不能集中
- 總是會犯上一些無謂的小錯
- 你是否喜歡不動腦筋的單純工作



多做邏輯想象訓練

訓練小貼士

- 有趣
- 容易更改困難程度
- 文化及生活背景相關
- 小組或個人練習



例子：

- 遊戲卡、數獨遊戲
- 電腦遊戲、七巧板拼圖



實習

請在小組內盡快拼出最
多中文字

訓練小貼士

- 生活化例子
- 小組訓練—讀報小組
- 聽收音機
- 音樂小組—專心聆聽不同的樂器及分享懷舊曲調
- 聽電話記錄留言

大腦動起來

看—照—連 記憶術

- 有意識地聆聽和觀察這個名字（「看」）
- 大腦快照來創造一張記臉孔及記名字的大腦快照（「照」）
- 創造一張快照來「連結」名字快照和臉孔的快照

朱
小
明

大腦動起來

名字可以分為含有意義而可以產生視覺形象，另一類是不能。

朱
小
明



然後，在臉孔上找尋特徵，如眼睛、耳朵、口唇、鼻等



將臉孔與名字串連起來



本節完結!