

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

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

2010年6月11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。

培訓對象

- ✿ 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>

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

出席證書

- ✿ 每位完成本課程所有培訓工作坊的人士，將獲「流金頌」培訓計劃頒發出席證書 (出席率需達80%或以上)。

課題：常見長者呼吸系統疾病的護理

內容

- 認識老年期呼吸系統
- 概覽常見長者呼吸系統疾病
- 介紹照顧患者的護理知識和技巧
- 提供預防呼吸系統疾病的實用方法

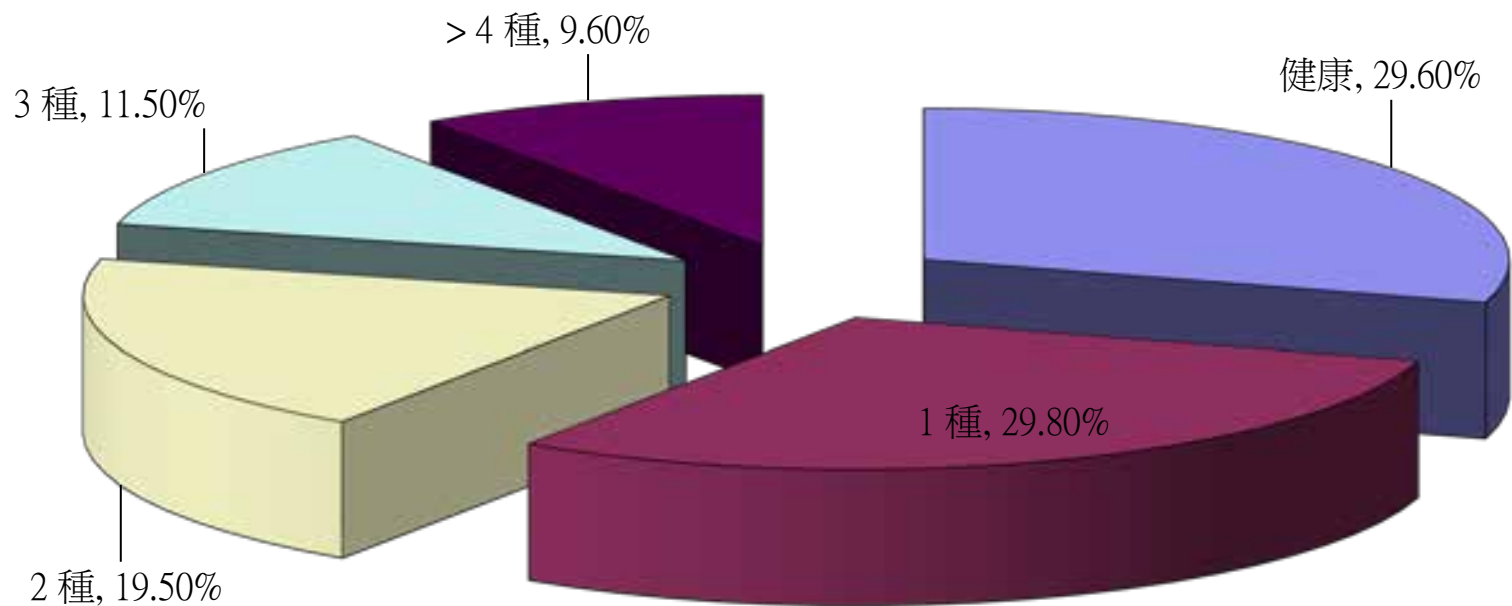
第一堂 - 內容

- 呼吸系統
- 流行性感冒

慢性疾病及老年人

香港老年人慢性疾病的情況

家居老年人慢性疾病情況



香港老年人患有慢性疾病的情況





呼吸系统

呼吸系統

- 鼻腔
- 咽喉
- 氣管
- 支氣管
- 肺部
- 橫隔膜

正常呼吸

- 下意識的動作
- 自發性的
- 不須費力
- 均勻
- 平穩
- 胸部兩側起伏對稱
- 無異聲
- 無疼痛

影響呼吸呼吸速率的因素

- 年齡
- 性別
- 運動、活動
- 情緒
- 體溫
- 疾病
- 藥物
- 疼痛
- 氣壓
- 呼吸道刺激

速率

- 正常：呼吸速率為每分鐘12~20次
- 過速：每分鐘>30次，例如哮喘病患者
- 緩慢：每分鐘<12次，例如服用過量安眠藥的人或顱內壓上升

呼吸測量

- 速率
- 規律
- 深度
- 舒適程度

測量呼吸技巧

- 在長者無察覺的情況下進行觀察
- 坐或臥於舒適位置
- 於數脈膊後，手指仍留在該動脈上，不經意地觀察長者胸壁的起伏
- 胸部的每一次起伏為一次呼吸
- 1分鐘時間數算速率
- 同時觀察其他呼吸型態和深度

異常呼吸型態

1. 呼吸困難

呼吸加深、胸部兩側起伏不定

2. 空氣飢渴感

費力或疼痛、患者疲勞和衰竭

3. 具雜音的呼吸


異常呼吸深度

- 過度呼吸 - 深度增加
- 換氣過度 - 快而深，速率和深度同時增加
- 換氣不足 - 慢而淺
- 呼吸暫停 - 暫停呼吸一段時間，
可以是週期性



老年期呼吸系统

掌握老年人呼吸系統常見疾病的特點
加強照料
預防疾病的來臨或覆發



氣促護理

氣促

- 呼吸困難
- 呼吸時很吃力
- 呼吸不到足夠的空氣

徵狀

- 每分鐘呼吸次數多於20次
- 流汗
- 口唇發紺
- 面色蒼白
- 心跳加快
- 血壓升高
- 呼吸時使用輔助肌肉
- 吸氣時鼻翼擴張
- 或呼吸時伴有哮鳴聲或囉音
- 疲倦
- 頸靜脈或有腫脹

成因

- 缺氧 - 例如：在高山上，由於空氣中的氧氣較稀薄
- 吸入有害氣體 - 例如：在火災時，因濃霧造成的窒息；工廠製造的有毒化學氣體
- 創傷或肌肉受損 - 例如：頭部受傷、胸骨骨折和外科手術
- 藥物引致 - 例如：嗎啡
- 疾病引致 - 例如：肺癌
- 呼吸道受阻，氣道受壓 - 例如：哽

處理方法

- 保持室內空氣流通
- 陪伴患者，使其保持平靜、輕鬆心情
- 協助患者坐直身軀，幫助胸部伸展及肺部擴張
- 指導患者集中呼吸動作，慢慢地進行深呼吸或使用吹笛呼氣法（雙唇成吹口哨狀）
- 指導患者咳出痰涎
- 協助患者解開緊束的衣服
- 使用經醫生處方的支氣管擴張劑
- 若情況沒有改善或懷疑是藥物／食物過敏反應，需立即求診或送患者到急症室

預防方法

- 若患者有長期病患，需定時覆診及依時服藥
- 找出誘發因素並盡量避免
- 避免前往空氣污染指數高的地方
- 不要服用或進食已知有敏感反應的藥物／食物，並於每次求診時出示藥物敏感記錄卡
- 戒煙

正確深呼吸示範

預防呼吸系統疾病的 實用小百科

室內環境

- 注意衛生
- 室內溫度、濕度適宜
- 避免空氣混濁
- 保持空氣清新

增強免疫功能

- 鼓勵呼吸功能鍛煉
- 定時運動
- 作息有序
- 常常喜樂



作息定時

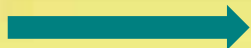
活動時間表

- ◆ 實踐多參與活動
- ◆ 根據自己的興趣及能力，盡量安排多元化的活動
- ◆ 家務，社交活動及適量的運動

早上	食早餐
	看報紙
	晨運
中午	飲茶
	做家務
	打麻雀
晚上	食晚飯
	看電視劇集
	公園散步

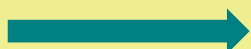
營養 – 長者食物金字塔

吃最少



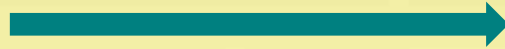
油、糖、鹽及調味料與添加劑

吃適量



肉類、家禽、海產、蛋和乾豆類、奶類

吃多些



蔬菜和水果

吃最多



五穀類

流質

改善呼吸功能



大肌肉活動示範

呼吸操示範

