

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

痴呆症患者家屬的減壓治療室

2011 18/8, 25/8, **1/9**, 8/9, 15/9

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

減壓治療室工作坊

- (一) 簡介老人痴呆症的照顧壓力
- (二) 舒緩痛楚之方法及關節運動
- (三) 思想重整減壓法**
- (四) 正向情緒減壓法
- (五) 靜觀與身心鬆弛減壓法

你有壓力嗎？



壓力反應:身體方面

經常感到疲倦、虛弱		全身無力	
頭痛		心跳快	
頭暈		心口灼熱	
呼吸短促或困難		皮膚疹	
口乾		手顫抖	
背痛		沒胃口	
胸口痛		反胃	
喉嚨有阻塞感		肚痛或肚瀉	
血壓高		發抖	
手腳發麻		失眠	
全身冒汗		過度飢餓	
經常疲倦		肌肉痙攣	

壓力反應:心理方面

煩躁	易哭
容易發怒	逃避
情緒低落	疲勞
對周遭事物和他人冷漠	慌束
焦慮和擔憂	無助
自我形象及自尊受損	沒耐性
無法集中精神	憂鬱
情緒不安	害怕
缺乏安全感	恐懼

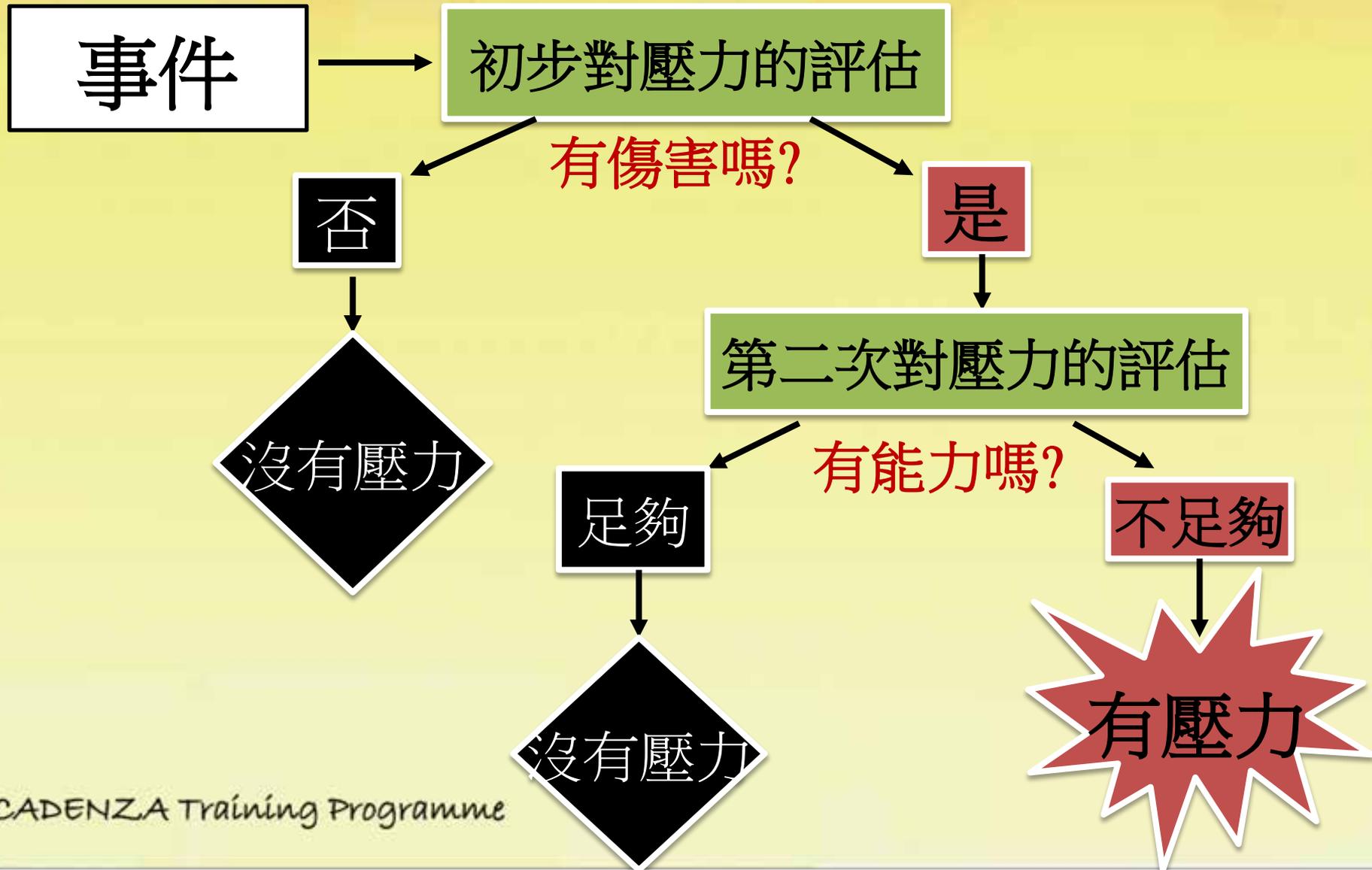
壓力反應:行為方面

飲食失調		咬唇	
睡眠失調		磨牙	
工作表現下降		摸髮、耳或鼻	
吸煙		過度反應	
飲酒		強迫性動作	
濫用藥物		咬手指	
坐立不安		很難作出決定	

與壓力相關之生理疾病

- 神經系統：偏頭痛、緊張性頭痛、背痛
- 內分泌系統：月經不規律
- 消化系統：胃潰瘍
- 呼吸系統：哮喘
- 心臟血管疾病：高血壓、中風、冠狀動脈心臟病
- 生殖系統：性無能、性交障礙、不孕及流產的風險增高
- 肥胖、加速老化
- 精神問題：焦慮症、抑鬱症、濫用藥物

壓力的成因



有壓力，
是好是壞？

短期壓力

- 因特定短暫事件所引起的
- 身體釋出儲存的能量，釋放腎上腺素到血液中，提高能量供應和反應速度，心跳加快，血壓增加，血糖提高，新陳代謝加快
- 免疫系統提高警戒，以阻止入侵的病原體
- 記憶力及注意力短暫的增進，以便可作出即時反應

心力交瘁、身心疲累的徵兆

身體不適

疲累、易病、
胃痛、腹瀉、
便秘、頭痛、
背痛、失眠

思想消極

沮喪、負面、
自責、埋怨、
覺得前路茫茫

情緒不穩

莫名的煩躁不
安、容易發脾
氣、情緒低落

人際關係衝 突或疏離

容易與人爭吵、
不想與人接觸，
產生敵對的態
度



你的壓力來自哪裏？



照顧者的壓力來源

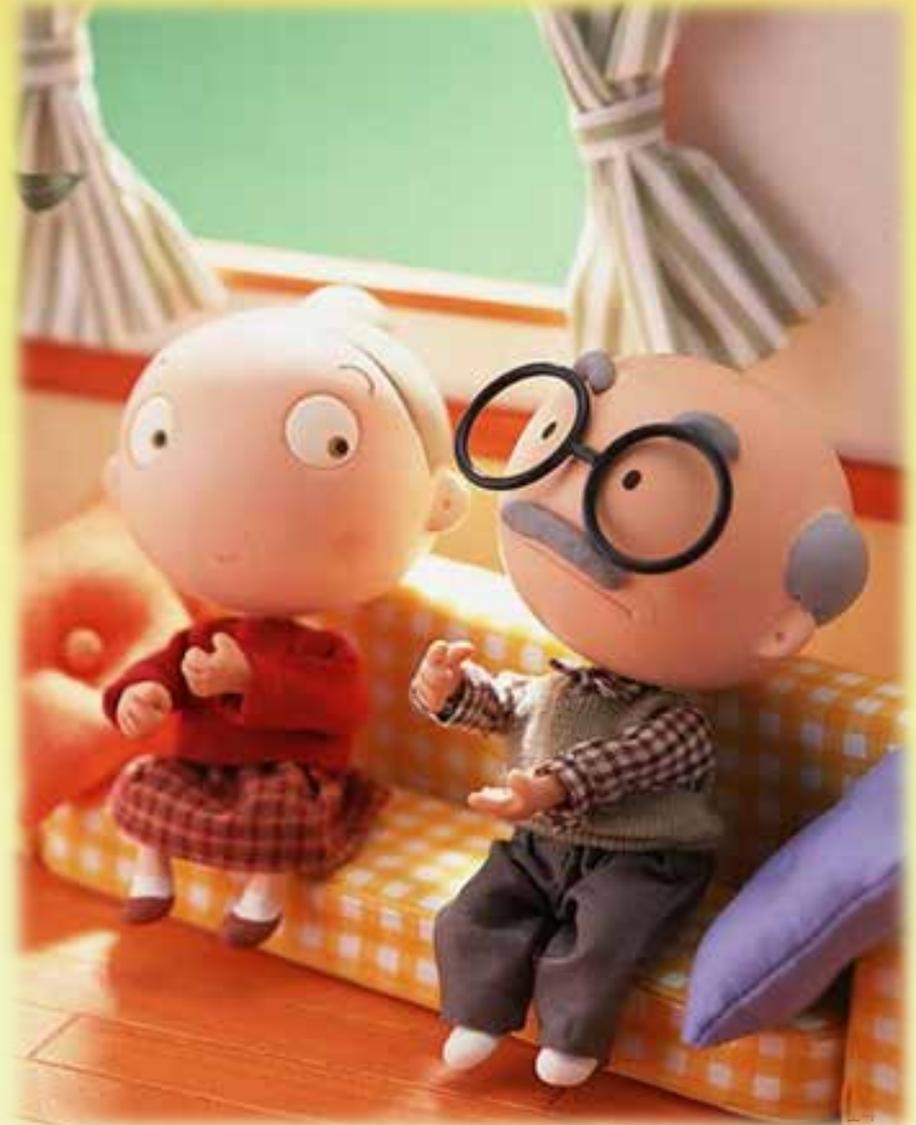
1. 患者的自我照顧能力衰退

- 肩負照顧日常起居生活的重擔，如膳食、洗澡、協助服藥等

照顧者的壓力來源

2. 患者的溝通困難

- 痴呆者不再用語言表達需求
- 難以表達對照顧者的感激
- 產生「只有付出，沒有收穫」的挫敗感



照顧者的壓力來源

3. 患者的精神困擾

- 抑鬱及焦慮: 50 %
- 幻覺: 20 %
- 妄想: 30 %
- 照顧者容易感到不安、恐懼和無奈

照顧者的壓力來源

4. 患者的不適當行為

- 大叫大嚷
- 說「粗口」
- 照顧者容易感到
尷尬和羞恥

照顧者的壓力來源

個人的感受

1. 負擔過重的感覺

- 雖已盡力，卻未能滿足患者的需要
- 患者隨意發脾氣、不諒解、過份依賴或自怨自艾

2. 困身的感覺

- 沉重及看似無了期的責任，透□過氣來
- 減少社交娛樂
- 日間時間永遠不夠用，晚間又無法睡

照顧者的壓力來源

個人的感受

3. 害怕變成陌路人

- 患者個性改變，對人變得**冷漠、多疑**和**不合作**
- 不像以往熟悉的親人

4. 與家人的磨擦

- 家人**不同的意見**
- 誰人負責照顧、開支？住院或留在家中？

照顧者的壓力來源

個人的感受

5. 自覺「未盡全力」、內疚和傷心
6. 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到無奈
7. 面對老化及死亡而產生恐懼

照顧者的壓力來源

個人的感受

8. 家人或朋友**不願意分擔**照顧患者的工作和責任
9. 長期負擔**醫療費用**所造成沉重的經濟壓力
10. 缺乏**社會支援**及資源

照顧者的壓力來源



配偶

須花**多些時間**
才能**接受**老伴
患病的事實



兒女及兒孫

以往遵循指令到現在
主導，**角色互換**，心
靈需要調節

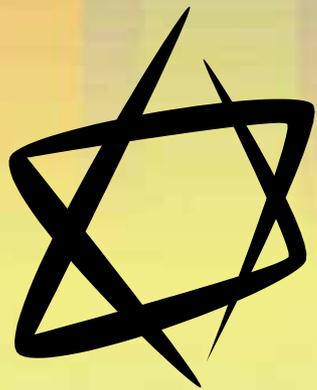
其他壓力的源頭

- 家人患病
- 子女離家
- 退休
- 失業
- 自己患病
- 監禁
- 離婚
- 懷孕
- 配偶死亡
- 搬家

其他壓力的源頭

外在的環境及事件確實會帶來壓力，但**相同事件發生在不同人身上**，卻未必會造成相同的影響

個人**如何看待**及因應壓力事件，以及**個人的性格**才是造成壓力感的主要因素



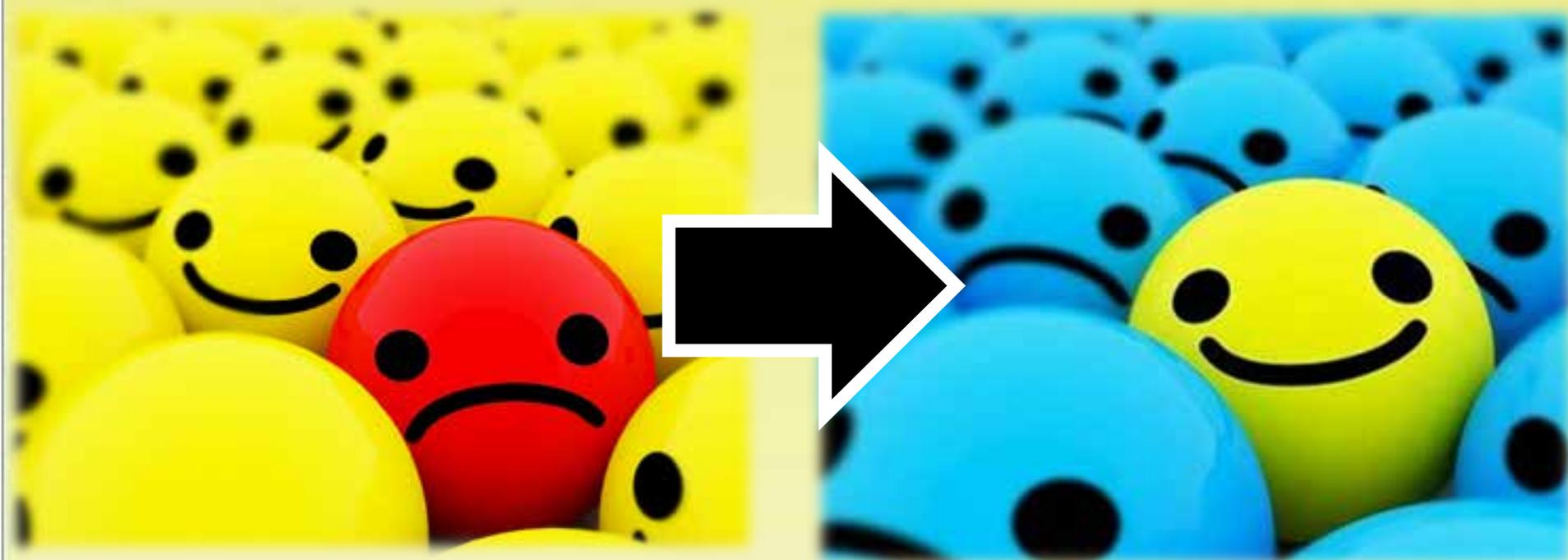
照顧好自己

才可以

照顧好患者



思想重整減壓法



樂觀與悲觀的分別



遇到不如意的事

今次不如意的事，
很快就會過去

點解我永遠
次次都咁黑
仔？



遇到不如意的事

這件事雖然不如意，
但並不等如其他事情也
是這樣的

這件事真不如意，
恐怕其他事情也
是這樣！



遇到不如意的事

雖然今次失敗我也要負上部份責任；不過，其他因素也有其影響力的存在

這次失敗完全是我的責任，我實在太差勁了！



遇到不如意的事

暫時的挫敗
局部的問題
外在原因

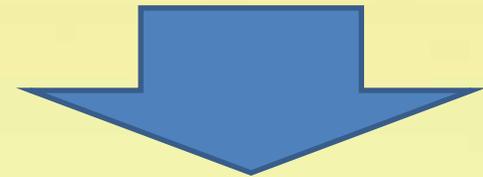
永遠的挫敗
所有的問題
內在原因



思想重整減壓法



我今日
病了

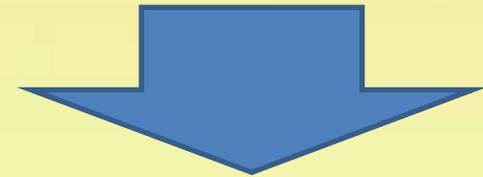


但我仍慶幸身邊有
家人的照顧

思想重整減壓法



朋友遲到了，
我在餐廳等
了他半小時



但我仍慶幸我可與
朋友相聚

思想重整減壓法

我不見了心
愛的衣服

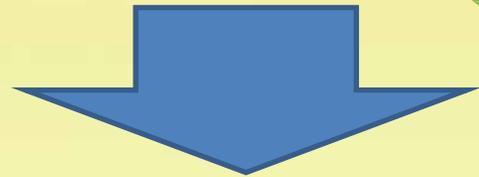


但我仍慶幸我可仍
有其他衣服可穿



思想重整減壓法

原定今日放假去
行山，但掛起
颱風，冇得去



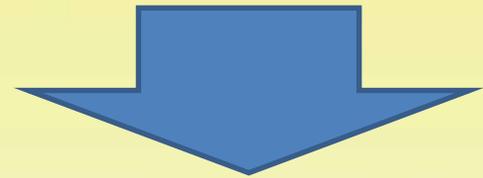
但我仍慶幸我有健
康的身體



思想重整減壓法



想報讀的免費課程滿額了



但我仍慶幸我有一個學習的心態

樂觀名句

「不要杞人憂天」

「退一步，海闊天空」- 豁達做人

「本死無大害」- 置於死地而後生

「柳暗花明又一村」- 危中有機 「危機」

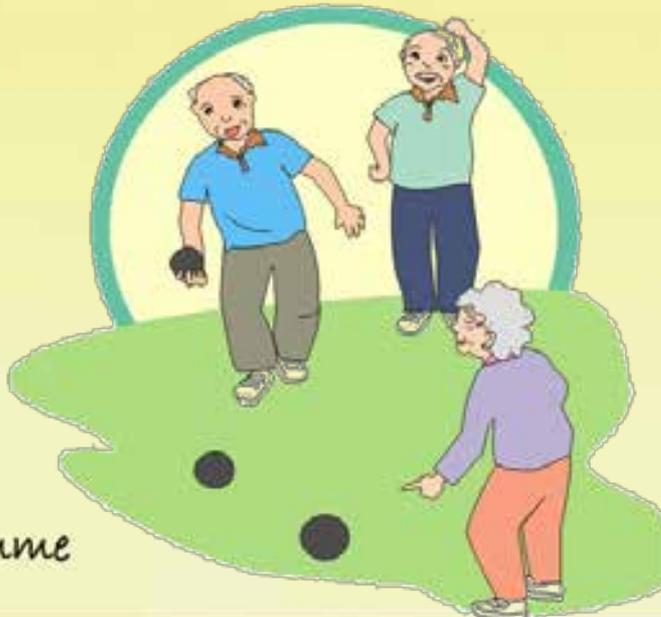
- 有危亦有機

「天跌落○黎當被今」- 樂天派

「順應自然、隨遇而安」- 平衡樂觀與

悲觀

照顧者如何紓緩壓力?



減壓小貼士

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 認識痴呆症，了解患病過程中的心理反應，**學習護理的技巧**，增加信心和應變力
- 對患者建立**恰當的期望**
- **鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西**，保持其獨立及自我照顧能力
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，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**想自己生氣的原因**及尋找改善方法

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 簡化護理程序，固定每天例行的工作
- 與家人商討分擔照顧患者的工作
- 給予自己私人的空間，保持社交生活，容許自己歇一歇
- 肯定和讚賞自己對患者的照顧和付出的努力，加強重要意義，把一些細節也看為成就
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 多利用**社區資源**，如暫托服務
- 照顧工作不是一個人的責任，身邊的**家人及親友提供幫助**，分擔照顧的工作
- 與**專業人士**商量照顧患者的良方，主動提出要求或尋求協助
- 參予**互助小組**，多與不同的人交流照顧心得
- **定時打電話**給一個朋友或親戚談談近況
- 定期安排**家庭聚會**

痴呆症照顧者如何紓緩壓力

- 接納自己的情緒
- 偶爾外出吃一頓豐富晚餐或送自己一份小禮物
- 有幽默感，不與痴呆者計較
- 換個角度思考
- 參予宗教活動
- 珍惜相處的時候
- 學習鬆弛技巧



本節完結!