

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

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

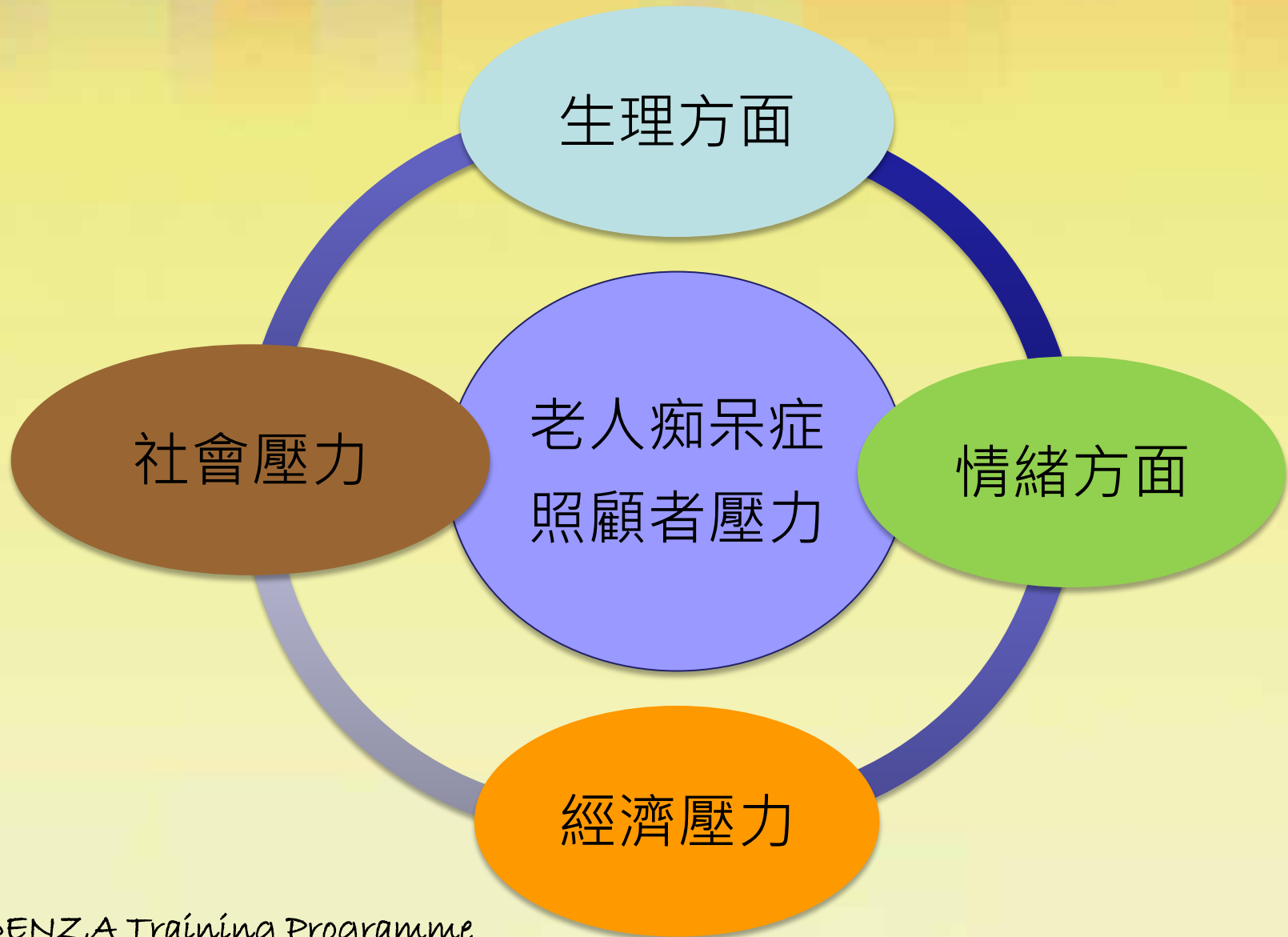
主題: 痴呆症患者家屬的減壓治療室

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

老人痴呆症患者照顧者壓力



解決方法

裝備自己

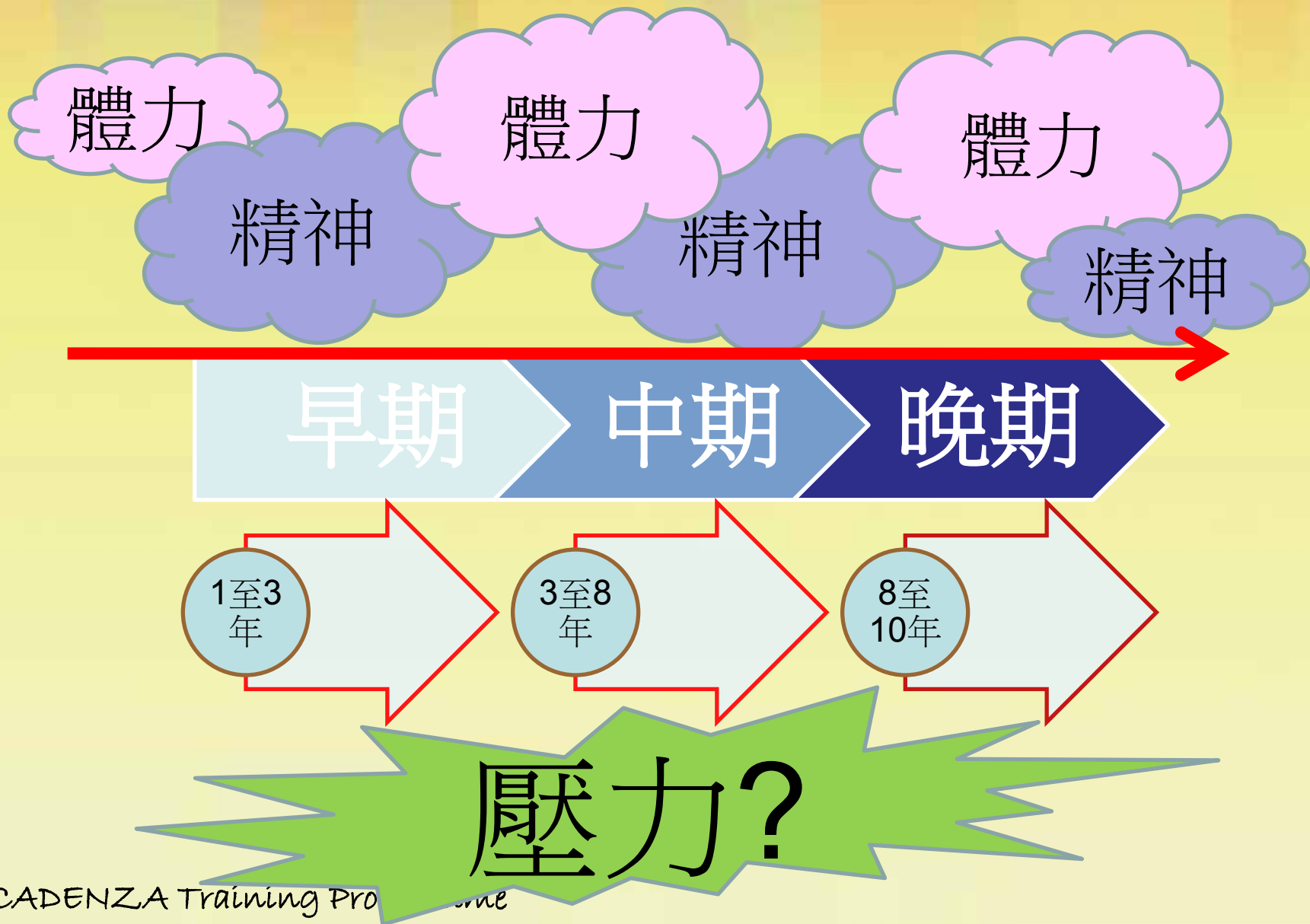
肯定自己

情緒疏導

擴闊圈子

尋找支援

不同階段有不同壓力





舒緩痛楚之方法 關節運動

關於你自己的健康
及自己身體!

你是問曾經有以下情況？

腰酸背痛？

周身骨痛？

關節疼痛？

非常疲倦？

是否想過原因?

體力不支

不正確姿勢

精神緊張

缺乏運動

無足夠休息

用力不當

肌肉緊張

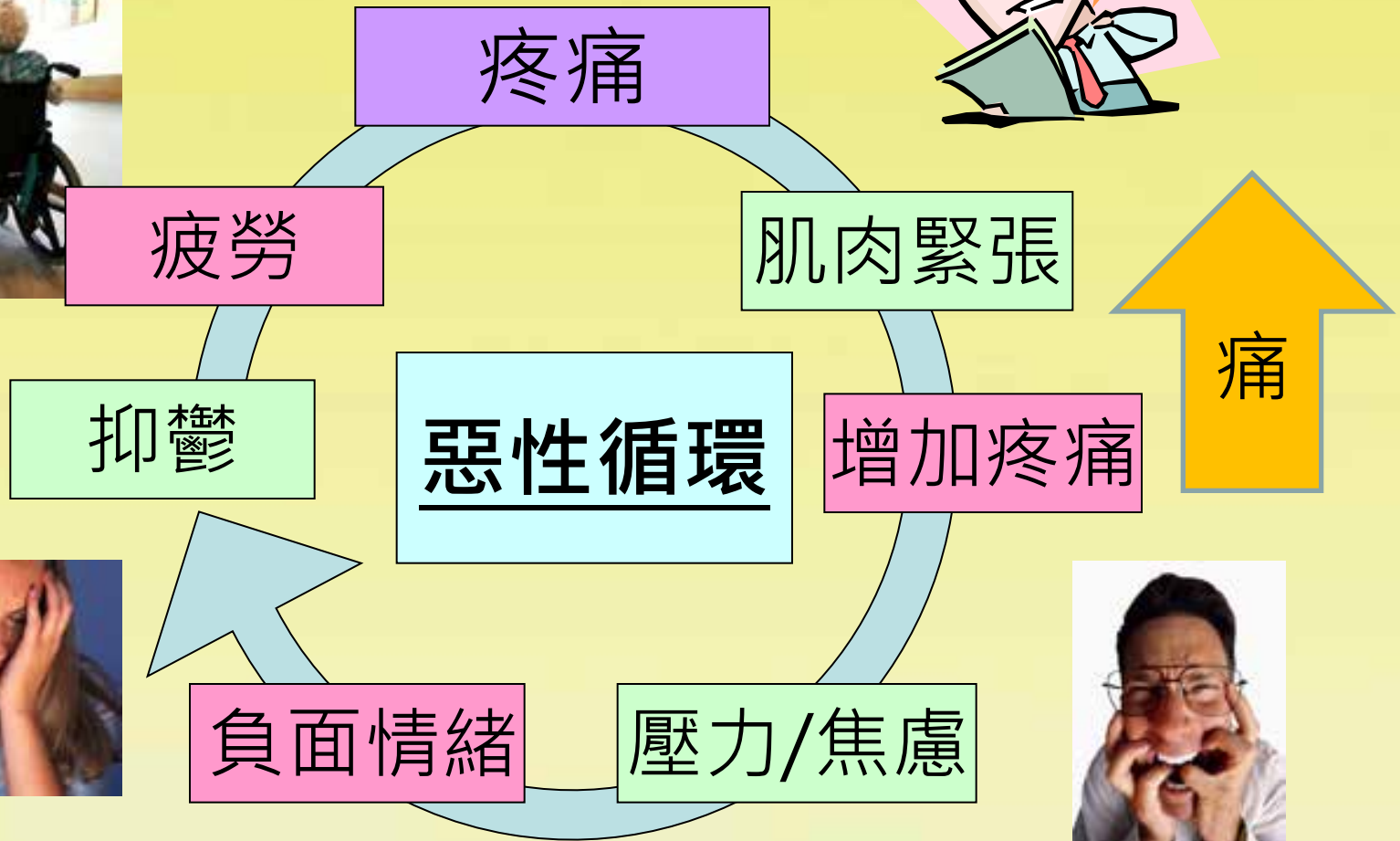
柔軟度不足

錯誤方法

不良習慣

經常扭傷

疼痛惡性循環



A decorative floral pattern featuring black and blue flowers and swirling vines on a light yellow background, framing the central text.

如何處理疼痛？

解決方法

疼痛處理方法

簡單家居物理治療

- 熱敷
- 冰敷
- 電療機

你認識物理治療？試舉例家居物理治療？
你有否使用過？
是否有效？

熱敷 – 使用方法

- 用薄毛巾包裹著
- 不可壓著熱敷
- 開始熱敷時應只感到微熱
- 溫度要適中, 不可太熱, 過熱或疼痛應中止熱敷
- 治療時間 15 至 20 分鐘, 可每日做
- 出現紅印乃正常反應, 但不應太厲害

慢性期處理

- 簡單家居物理治療

- 冷敷

- 最常用物理治療其中一種

- 功用：

- 急性創傷(紅腫痛熱)
 - 血管收縮, 減少血液流過, 達致消炎及消腫效果
 - 減慢傳遞痛覺神經的活動, 有鎮痛效果

- 急救 - RICE

冷敷 – 使用方法

- 用濕毛巾包裹冰袋
- 可以 碎冰 或 雜菜豆代替冰袋
- 冷敷約 15 分鐘
- 出現紅印，針拮麻痺乃正常反應
- 若出現痛楚或過度麻痺應中止冷敷
- 患處會變紅, 數小時後會褪色

例子

- 手腕
- 手肘
- 膝蓋
- 腳跟



其他冷敷

- 碎冰
- 冰粒
- 急凍雜豆
- 浸冰水

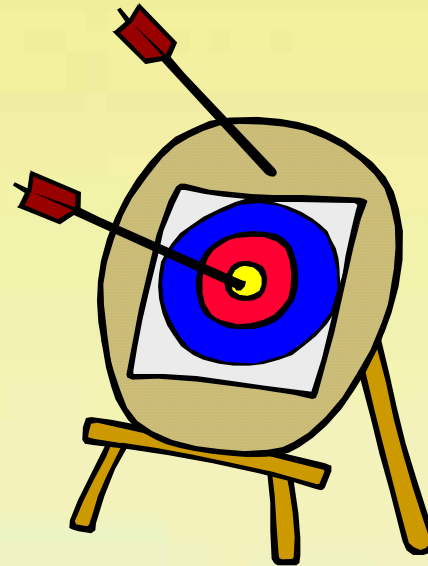
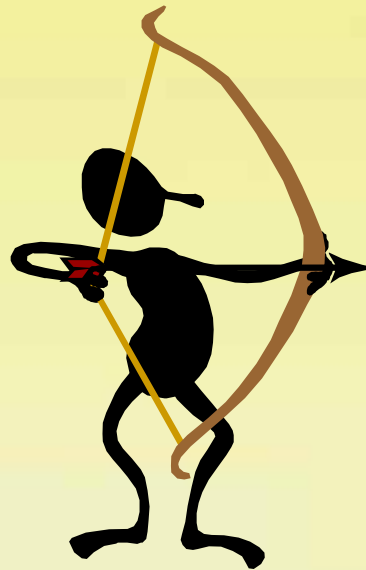
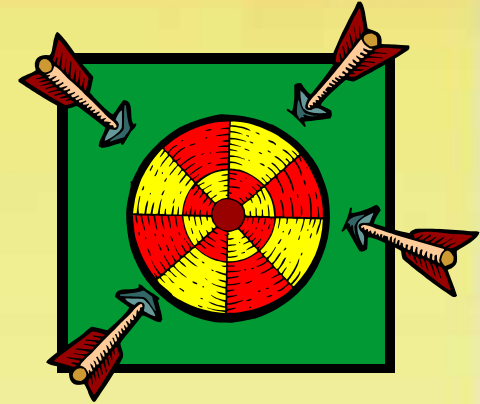


使用方法

- 將電極塗上導電膏
- 電極平放於患處
- 慢慢加大電流, 直至最舒服
- 治療時間: 15 至 20分鐘



物理治療 治標 定 治本?



解決方法

勤做關節運動

關節運動份量

- 停留最少五秒
- 每個動作重覆10次
- 每日練習

康樂及文化事務署網址

普及健體運動 (成人)

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/index.ph>

Ⓟ

康樂及文化事務署網址

普及健體運動 (長者)

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

解決方法

正確提舉方法

正確提舉方法

- 保持正確姿勢
- 腰背挺正
 - 盡量靠近物件
 - 下肢發力
 - 不要突然扭動
 - 不要免強



保護關節原則

- 避免過重
- 盡量使用較大和有力的關節
- 過份屈曲或伸展關節
- 太快或突然扭動關節
- 避免過勞，注意工作與休息之平衡
- 避免長時間維持同一位置

解決方法

正確扶抱及轉移

正確扶抱及轉移方法的好處

- 避免受傷
- 善用力學及體力
- 增加安全



床 ↔ 坐起

輪椅 ↔ 床

床 ↔ 輪椅

坐 ↔ 站起

輪椅 ↔ 廁所

總結-八大原則

1. 事前準備：預備自己（手飾，錶等要先除下，以免弄傷患者）預備患者（整理好患者的衣服）及環境（清除障礙物，預備好輪椅，檢查輪椅是否鎖好/穩固等）
2. 搬抬患者時，保持腰背直，收腹，扎馬（以減輕背部負荷）
3. 向患者解釋，指導以取得患者合作
4. 緊抱患者，令患者得到安全感
5. 盡量靠近長者，減少與長者之間距離，減低腰部負荷
6. 一腳指向目的地，以下肢發力
7. 如需二人或以上扶抱/轉換患者位置，由一人發施號令
8. 有需要時，可利用輔助轉移用具

轉移 (坐到站立)

- 準備好環境(清除障礙物)、長者(穿好鞋，事前溝通，助行器具等)及自己 (站於長者較弱的一邊)
- 長者坐前，雙腳稍向後移，上身向前傾 (約至胸口於膝蓋上方)
- 長者好手按扶手，照顧者扶著長者患側的腋下及臀部，前後腳站穩馬步
- 打數，與長者一起發力，站起

轉移 (站立到坐)

- 步行至坐椅附近，慢慢轉身至背對著坐椅
- 雙腳慢慢向後移，直至腳後觸及椅邊
- 長者好手按扶手，照顧者扶著長者患側的腋下及臀部
- 長者慢慢曲膝，上身俯前(鞠躬向前)，然後慢慢坐下

解決方法

處理疲勞

為何我會經常覺得疲勞呢??

- 忽略適當安排休息於生活及工作中

→ 不單令身體過度疲勞

→ 而且導致精神疲態

→ 增加對身體及心臟的負荷



省力十大要訣

1. 活動節拍要適中
2. 依計行事有效率
3. 輕重工作交替做
4. 正確姿勢好用力
5. 配合呼吸減氣促

6. 坐下做事慳體力
7. 舉手動作要減少
8. 簡化工作用電器
9. 過勞事務俾人做
10. 量力而為好輕鬆

休息的好處

- 身體較易復元
- 補充失去之體力
- 產生更多力量
- 活動增加
- 生活較輕鬆



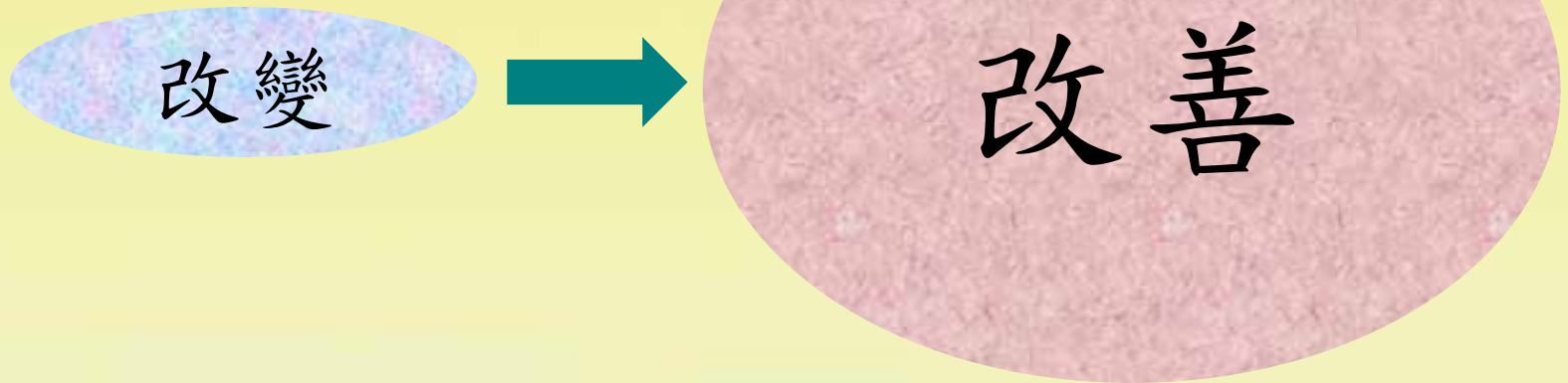
何謂休息？

解決方法

自我調整

換個角度思考

小改變，大改善



本節完結!

