

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

長者慢性病保健篇

2009年10月05日(星期一)



長者慢性病保健篇

- 第一課
 - 概覽長者常見的慢性病
 - 慢性病的基本處理方法
 - 飲食及營養方面
 - 休息及運動方面
- 第二課
 - 心臟病、糖尿病的處理
- 第三課
 - 骨質疏鬆症、常見皮膚病的處理
- 第四課
 - 長者常見的身體毛病，如失眠、便秘、胃口欠佳
- 第五課
 - 長者患有慢性病時如何維持心理健康
 - 養生的貼士

長者患有慢性病時的心理

試想想自己有慢性病，
如糖尿病、血壓高、冠心病時，
你的生活和現在有什麼分別？

情緒低落
焦慮
無助
內疚.....



首先，讓我們看一看
一些研究數據吧！

研究老人自殺問題工作小組報告

在一九九零至一九九七年期間，本港已知的長者自殺死亡個案數字如下：

年份	65-74歲	75歲或以上	所有
1990	104	101	679
1994	115	108	741
1997	103	100	645

長者自殺率約佔本港已知自殺身亡個案總數的三分之一

資料來源：香港特別行政區政府統計處一九九八年的統計數

- 在研究的個案中，差不多全部自殺長者**最少患有一種慢性病**（如關節炎、哮喘和糖尿病）
- 個案中只有甚少自殺長者是完全喪失自我照顧能力

導致長者自殺的
其中一個因素

長期患病

真正的健康



身心社靈



怎樣能提升 患有慢性病的長者 的生活質素呢？

拙老箴言

- 拙見人無千日好
- 老化病痛免不了
- 求醫治療固重要
- 健康管理不可少
- 藥療不如食療巧
- 食療不如養生妙
- 養心紓壓人逍遙
- 養生回春壽白高

拙老 2009

- 只要「清心安逸自在」

- 情緒管理得宜，即易紓壓身心豁然開朗，自然解憂釋懷！

- 只要「養生清靜自然」

- 健康管理妥當，即能確保身心健康無恙，自然長壽康泰！

拙老 2009

倘若你身邊的同事患有輕微中風
及糖尿病，你會怎樣幫她呢？

長者患有
慢性病的心理
及
處理方法

長者患有慢性病的心理

- 香港七成以上的長者患有一種或以上長期病
- 長期病會影響身體機能、情緒及日常生活，令生活質素下降



- 若未能適當地處理壓力，會令長者健康惡化，及增加其焦慮及依賴別人的心態，甚至患上長期情緒低落的機會
- 懂得如何紓緩患病的壓力，可幫助長者維持身心健康



長期患病的壓力

- 憂心病情惡化及復發
- 為失去健康及獨立自主能力感到哀傷
- 未見預期的成效而灰心沮喪，覺得自己失敗及無用



- 感到他人不能真正了解及體諒自己的感受，於是逐漸與人疏離，變得孤立
- 角色轉變，例如由照顧者變成被照顧的人
- 經濟負擔





**壓力處理
不當
會怎樣呢？**

- 採取不適當方法去紓緩壓力，變成損害身心健康
- 在日常生活中只扮演「病人」角色，增加依賴別人的心態
- 長者較易出現長期情緒低落的情況，甚至會有輕生的念頭



減壓
我有好辦法

增加認識，除卻憂慮

知多一點點
自己的疾病



關懷互勉，同舟共濟



積極參與
互助小組

身心鬆弛，動靜皆宜

參加合適
自己的活動



尋求協助，方法多多

找人傾訴
善用社區資源



亦可致電下列的熱線，尋求協助

衛生署長者健康服務 [24-小時健康資訊熱線](tel:21218080)：2121 8080

香港復康會社區復康網絡「復康一線通」：2794 1122

醫院管理局精神健康熱線：2466 7350

社會福利署熱線：2343 2255

長者齊齊做運動

- 生活的一部份
- 循序漸進，量力而為，持之以恆
- 每日運動時間累積最少 30 分鐘，而每次運動不少於 10 分鐘
- 避免操之過急而對身體造成損傷

運動的例子

- 輕量運動: 太極、步行、健身單車等
- 輕至中量: 長者健康操、跳舞
- 較劇烈如: 器械，如作此類運動須先與醫護人員查詢，或在有關專業人士指導下，方可進行

- 患糖尿病的長者，**30-60**分鐘不同形式的運動已很合適，以免因過份運動，令血糖過低而不適，並應帶備醣類作補充。
- 高血壓患者宜多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如：步行、健身單車、社交舞等。

運動時若出現
劇痛、氣喘、胸口絞痛、眩暈、惡心、嘔吐
等不適，
應立即停止，並盡快求診

要懂得鬆馳方法



笑的威力?????



多笑可帶來二種效果

1. 提高免疫力

2. 放鬆

- 承受壓力時交感神經便發揮主導作用
- 笑能刺激交感神經及副交感神經
- 令他們恢復平衡狀態

所以要



早上起牀對着鏡子
笑一笑

閒時看看搞笑節目，
開心大笑



養生

運動養生

食療養生

另類養生

- 外在養生
- 內在養生

食療養生

- 均衡飲食－食物金字塔
- 多吃天然食物
- 外出飲食要節制

均衡飲食 - 食物金字塔

- 五穀類 (澱粉質)攝取量最多
- 多吃蔬菜、生果
- 適量豆、蛋、奶
- 糖、油、鹽、脂肪吃最少

多吃天然食物 (例子)

1. 洋葱類：大蒜、洋葱、韭菜等
2. 十字花科：芥菜、西蘭花等
3. 堅果：核桃、芝麻、杏仁等
4. 穀類：燕麥、玉米等
5. 水果：橙、蘋果、奇異果、柚等

外出飲食要節制

- 堅持「營養」作原則做選擇
- 避免貪快，如即食麵、多肉快餐
- 每餐加點菜或水果
- 多喝水，避免糖份高的飲品
- 自助餐能否做到養生的「七分」飽

運動養生

- 運動是「百病」的良醫
- 可隨時伸展一下，都是運動
- 養成運動成為生活一部份
- 運動量不可與人比較，該按自己身體狀況
- 過量運動，有害無益
- 適量運動令你:???

- 開心快樂
- 緩和壓力
- 減少衰老
- 增強抵抗力
- 廣結朋友
-

由現在開始
嘗試尋找及培養
一種適合自己的
運動吧!

另類養生 —

外在養生(例子)

- 温暖的家居佈置
 - 對長者而言，生活最常接觸的便是家居環境
 - 温暖的安樂窩對身心都有很大影響
 - 色彩的選擇及傢俬的擺放同樣重要
 - 利用綠色植物創造健康環境
 - 利用禦寒物料令冬日締造温暖感覺

另類養生 —

內在養生(例子)

- 音樂療法
- 看書怡情
- 靜觀默想

意象自療技巧

(學習靜下來)

參考資料

- 研究老人自殺問題工作小組報告 (1999)香港：研究長者自殺、抑鬱問題工作小組
<http://www.elderlycommission.gov.hk/cn/download/library/app6c.pdf>
- 拙老箴言 (2009) <http://www.epochtimes.com/b5/9/4/21/n2501542.htm>.
- 衛生署長者健康服務網站
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/coping_with_chronic_%20illness-c.htm.htm
- 田平武(2005)活化腦細胞特效食譜，預防失智症，遠離老年癡呆症。台北:尖端出版
- 李世明，曾珮榕 (2005)製造年輕~養生抗老不是夢。台北：和平圖書有限公司

完