

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP004 - 老人痴呆症之預防及照顧

公眾講座

老人痴呆症照顧：護老者減壓篇

2011年06月27日

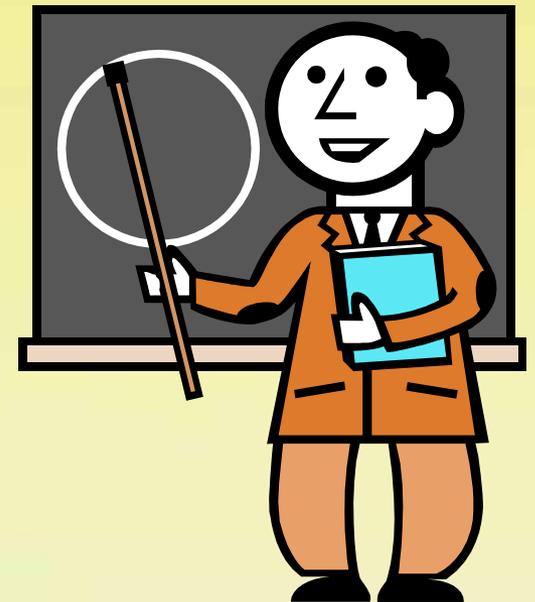
2013年流金頌培訓計劃版權所有



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

講座內容

- 痴呆症患的照顧需要
- 護老者的角色及需要
- 護老者的壓力
- 促進護老者身心健康的方法
- 社區資源介紹



患者的問題/需要(早期痴呆階段)

- 患者的行為及情緒開始改變，如容易發脾氣
- 明顯短期記憶減退，如忘記約會
- 無法勝任熟悉的事務
- 語言表達出現問題

患者的問題/需要(中期痴呆階段)

- 病患的記憶、思考的能力已喪失，例如在熟悉的地方亦會迷路、是否已吃過飲或重覆問同樣的問題
- 易激動，偏執，妄想的傾向增強，行為加多
- 睡眠不安，有幻覺幻聽現象
- 行動、肢體的協調都有困難
- 個人自理能力出現問題，如沐浴、穿衣、如廁等，需要照顧者的協助

患者的問題/需要(晚期痴呆階段)

- 患者的能力愈來愈減退
- 忘記身邊熟悉的人
- 失去咀嚼和吞嚥的能力
- 大小便失禁
- 完全無法自行外出行走及步行困難
- 幾乎不說話

誰是護老者？

- 護老者是指那些對依賴者/弱老 (指身體機能/認知功能受損/患有各種慢性疾病，如關節痛、中風、**老年痴呆**等缺乏自我照顧能力的長者) 提供照顧的人
 - 提供生活上、身體上及精神上的協助
 - 改善其生活質素



護老者的角色

護老服務的中堅分子

- 中國傳統觀念一向重視孝道、養老、敬老等觀念，因此子女需肩負起照顧家中年長父母的責任

社區護老工作的專家

- 由於長期照顧年老體弱的長者，可謂累積了一定程度的健康護理知識、護理技巧和經驗

心理治療師

- 予照顧者情感上支援
- 與其他護老者作經驗分享及情感支援

護老者的需要？

生理健康的確保

- 護老者容易疏忽於照顧自己的身體健康，應定期作身體檢查
- 定期進行運動，提高自己的體能
- 學習正確護老技巧的知識，避免身體受到創傷



心理健康

- 長期護老會對護老者構成持久的心理壓力
 - 擔心未能適當地照顧長者
 - 擔心長者的健康
 - 缺乏適當的支援



護老者的工作是一年**365**日，
每天**24**小時的責任

壓力

長期壓力會造成...

- 身體不適
 - 胃痛、便秘、腹瀉、失眠.....
- 思想消極
 - 埋怨、自責.....
- 情緒不穩
 - 低落、憂鬱、煩躁.....
- 人際關係疏離
 - 吵架、不想交往.....



護老者的壓力來源

來自患者

1. 自我照顧能力衰退
2. 溝通困難
3. 精神困擾
4. 不適當行為

來自照顧者個人的感受

1. 負擔過重的感覺
2. 困身的感覺
3. 害怕變成陌路人
4. 與家人的磨擦

照顧者的精神壓力來源

患者的表現

1. 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

2. 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，沒有收獲**」的挫敗感

照顧者的精神壓力來源

患者的表現

3. 精神困擾

- 抑鬱及焦慮
- 幻覺
- 妄想
- 照顧者容易感到不安、恐懼和無奈



4. 不適當行為

- 大叫大嚷
- 說「粗口」
- 照顧者容易感到尷尬和羞恥

照顧者的精神壓力來源

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

2. 困身的感覺

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

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
- 後期的患者會忘記熟悉的人

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？

面對家人患上老人痴呆症



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



照顧好自己
才可以
照顧好患者



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**一想自己生氣的原因**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



社區資源

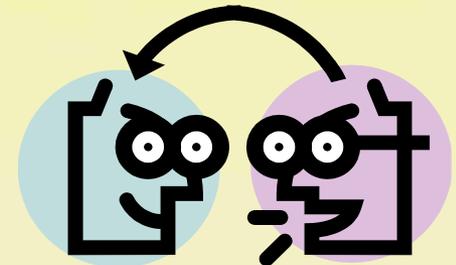
- 記憶診所 (老年癡呆症評估服務)
 - 醫管局為患上早期癡呆症患者而設的門診服務。
 - 老人精神科醫生、臨床心理學家、護士、社工、職業治療師為患者進行全面評估，使患者及早得到診斷和接受適當的治療
 - 青山醫院、瑪麗醫院、律敦治醫院、葵涌醫院老齡精神科、基督教聯合醫院 – 容鳳書老人精神科
 - 香港老年癡呆症協會、香港賽馬會耆智園

社區資源

- 護老者支援服務
 - 技能訓練課程及教育計劃
 - 輔導及轉介服務
 - 提供與照顧長者有關的資訊及文獻
 - 示範及借用復康器材
 - 社交康樂活動
 - 轉介服務
 - 資源閣
 - 可到區內的長者地區中心、長者鄰舍中心、長者日間護理中心、改善家居照顧服務、綜合家居照顧服務、護老者資源中心查詣有關服務

社區資源

- 家屬支援小組及照顧者訓練課程
 - 提供家人和護老者訓練，增強護理技巧
 - 適切的護理技巧，可減低照顧者帶來的焦慮與壓力
 - 可與其他組員互相傾訴照顧患者困難和經驗，互相支持，共同參與尋找解決問題的方法



社區資源



- 日間護理中心
 - 為有輕度傷殘及活動能力較弱，而日間缺乏家人照顧
 - 如行動不便者，可安排院車接送往返
 - 中心提供服務包括：個人起居護理、健康護理、復康護理、群體活動、輔導服務



社區資源



- 改善家居照顧服務/ 綜合家居照顧服務

- 服務包括協助照顧患者，如替患者洗澡、送餐、家居清潔、洗衣、覆診及復康治療等



社區資源

- 長者住宿暫託服務

部份資助安老院內設有長者短暫住院服務，分擔護老者長期照顧之責任，讓護老者在有需要時(如:生病)能得到休息的機會，或協助因事暫無法照顧家中長者的人士

社區資源

- 護理安老院 / 護養院

如要申請入住社署資助的護理安老院或護養院，須接受統一評估機制的評估，並評定為中度至嚴重度缺損，及適合群體生活便可申請



照顧好自己，才可以照顧好患者

照顧者秘訣

我健康，患者才健康

支援越多，照顧越輕鬆！

與專業人士商量照顧患者的良方

疏通情緒，不應阻塞

肯定及經常讚賞自己

多與不同的人交流照顧心得

知己知彼，認識痴呆症

照顧好自己，才可以照顧好患者

- 利用社區資源服務
- 照顧工作不是一個人的責任，身邊的家人及親友提供幫助
- 多給照顧者關愛及問候
- 時時給予讚賞與鼓勵
- 分擔照顧的工作



~ 完 ~

謝謝！