

# 香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP004:腦退化症之預防及照顧

## 照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

2011 14/12, 21/12, **28/12**, 2012 4/1, 11/1

2013年流金頌培訓計劃版權所有



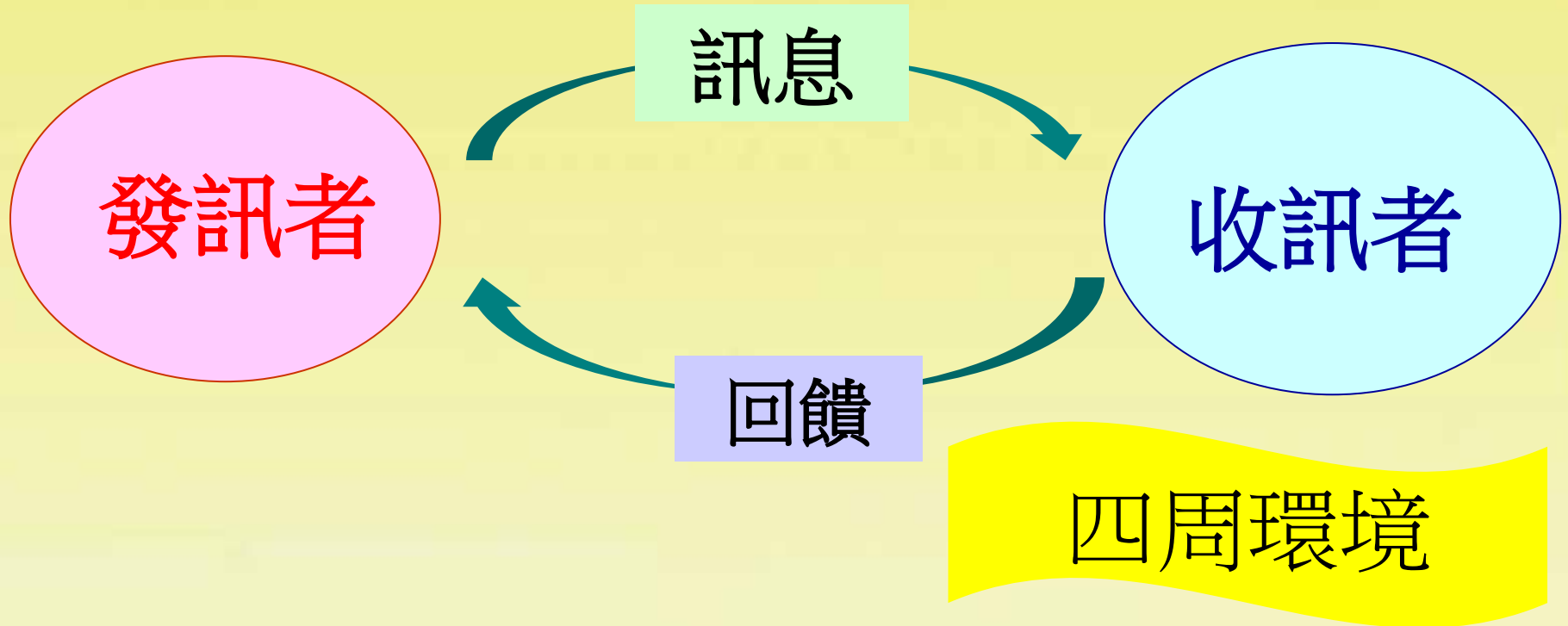
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 照顧腦退化症患者 的減壓工作坊

- 第一課：照顧者的壓力來源及其成因和徵兆
- 第二課：照顧者的壓力型性格及常見的心理問題
- 第三課：減壓秘笈：與患者有效溝通
- 第四課：減壓秘笈：培養正向思想及情緒
- 第五課：減壓秘笈：靜觀與身心鬆弛法

# 點解溝通唔到?

四周環境

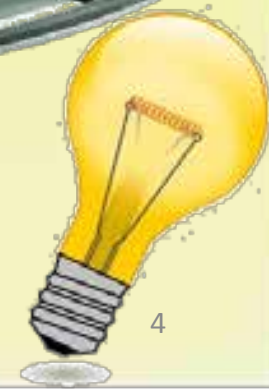
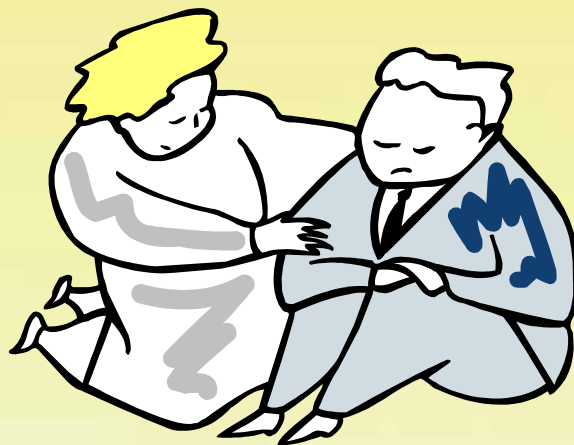


# 點解溝通唔到?

患者  
的問題

照顧者  
的問題

環境  
的問題



# 點解溝通唔到?

患者

照顧者

環境

記憶力衰退

說話太快

環境嘈雜

判斷能力衰退

內容過多

光線不足

理解能力衰退

不耐煩的情緒

集中精神能力減低

不當語調

情緒較易波動及發怒

過多動作

# 溝通前準備功夫





# 溝通前

## 1. 先與家人溝通

- 了解患者的情緒及行為背後的原因
- 認識患者背景，有助建立關係



# 溝通前

## 2. 避免嘈雜環境

- 關電視機、收音機
- 單獨在房內對話





# 溝通前

## 3. 吸引患者注意

- 面對面，保持眼神接觸，可輕拍手臂，呼喚名字，不要在背後或視線以外
- 請患者休息一會，喝一點水，以恢復注意力

# 溝通前

## 4. 心境平和

- 了解患者的病況及能力，調節自己的情緒
- 如心情緊張或煩躁，先讓自己安靜

# 溝通前

## 5. 預留充足時間

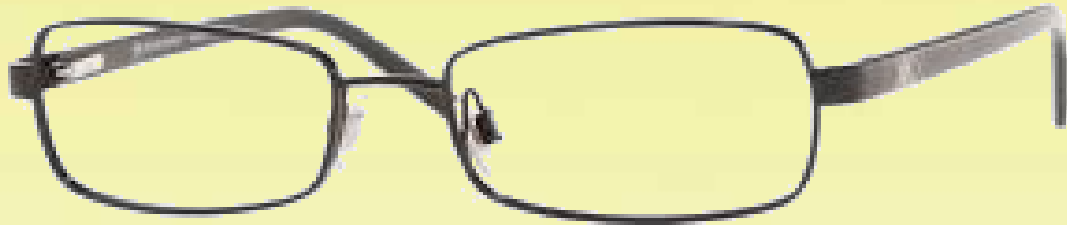
- 因患者的反應或思考比較緩慢
- 若被急促地提問，會加添心理壓力，出現混亂和害怕



# 溝通前

## 6. 檢查視力、聽力

- 眼鏡定期擦洗
- 確定助聽器沒有故障



# 與患者溝通的重點



# 與患者溝通的重點

是

- 1 統稱長者為「阿伯」、「阿婆」
- 2 考驗長者，如「你記不記起我是誰呀？」
- 3 提供有限的選擇，問「你想喝茶，還是牛奶呢？」 ✓
- 4 強迫長者說話
- 5 忽視長者的尊嚴，如「你聽話就有糖果吃！」
- 6 補充患者說話內容，猜測患者的意圖，例如：「你想找披肩嗎？」 ✓
- 7 由於患者溝通能力下降，可不時詢問「你覺得冷嗎？」 ✓



# 與患者溝通的重點

是

- 8 在患者面前談論或嘲諷患者或其他長者
- 9 用命令方式與患者溝通
- 10 保持耐性，若患者感到疲倦、不安、沮喪、灰心及失望，不應勉強繼續，可安慰患者，待下次再談 ✓
- 11 若患者說錯話時，直接指正患者錯處，糾正他
- 12 接納患者因誤解的引起的責罵 ✓
- 13 當與患者意見不同時，與患者爭論，嘗試與患者說道理
- 14 告訴患者他們忘記了“我頭先咪講左囉……”
- 15 當患者發脾氣時，可離開一會使彼此冷靜下來 ✓

# 與患者溝通的重點

是

16 回應他們的感受



17 順著他們的思路



18 讓患者做他能做到的事



19 說服、命令、責罵患者

20 珍惜相處的每天



# 溝通錦囊

## 1. 談話要簡短

- 簡化內容及時間
- 每句說話只帶一個訊息
- 洗澡：1.先開冷水 2.再開熱水 3.測試水溫 4.脫去衣服 5.步進浴缸

## 2. 咬字聲線

- 清晰，聲線不宜太高
- 用平穩、緩慢的態度說話



# 溝通錦囊

## 3. 強調一些**重要**字句

- 重複內容的重點
- 「我們現在去洗澡，洗澡呀」

## 4. 避免**不必要**動作

- 不宜太多手部動作

## 5. 以**動作**加強說話內容

- 如洗面、刷牙、睡覺



# 溝通錦囊

## 6. 運用**道具**

- 可用毛巾、肥皂，清潔的衣服表示洗澡
- 可用文字或大圖畫
- 多運用音樂、按摩或懷緬物品為溝通媒介

## 7. **集中**話題

- 切勿經常轉換話題或打斷患者的思維
- 若患者心不在焉，可重複之前的說話



# 溝通錦囊

- 避免傳遞錯誤訊息
- 時、地、人和事要說明
  - 不應說：「你坐在這裡等我，我拿東西給你吃」
  - 應說：「**陳佰**你坐在**梳化**等我，**李姑娘**現在去拿**點心**你吃」





# 溝通錦囊

- 注意患者感受
- **關懷態度**
  - － 眼神接觸、微笑、拉着他的手、輕拍肩膀
- **留心觀察**
  - － 表情、聲調、動作、情緒
- **轉換話題**
  - － 若話題引起患者不安，應立即安慰患者及終止話題
- **鼓勵表達**
  - － 耐心補充其說話內容，容許表達



照顧好自己  
才可以  
照顧好患者



# 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

# 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

**多謝 Thank You**