

香港中文大學那打素護理學院

流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

主題：做個健康護老者 與長者同行晚晴路

2011年1月17日



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

本工作坊的內容

- 第一課
 - 真的是我嗎？——誰是護老者？
- 第二課
 - 知己也知彼——護老知識概論
- 第三課
 - 給愛與自愛——護老者的自我照顧
- 第四課
 - 晚期的照顧及抉擇
- 第五課
 - 護老的最後一個任務

做個健康護老者
與長者同行晚晴路
工作坊

第一課

誰是護老者

本課內容

- 正確的「老年」觀念
- 甚麼是照顧？
- 誰是護老者？照顧者的角色
- 護老原則
- 護老者面對的挑戰與困難
- 作護老者的價值和意義

何謂「老化」？

- 「老化」是一種**自然的現象**
- 「老化」仍未有統一的定義
 - 多集中於生理上的變化
 - 五個感官功能、
 - 活動能力、
 - 心肺功能等。

什麼是照顧？

- 日常生活上的協助
- 工具性的協助
- 資訊協助
- 心靈關懷

正規護老者 vs 非正規護老者

- 醫護人員
- 護老院職員
- 保健員
- 起居照顧員

正規護老者

- 配偶
- 子女
- 媳婦
- 孫兒
- 親屬
- 義工

非正規護老者

正規與非正規

- 有得選擇 vs 無得選擇
- 受薪 vs 非受薪
- 受訓 vs 非受訓
- 有假放 vs 全天候照顧

照顧者的特點

- 中年人士以上
- 起過一半是長者的配偶
- 其次是女兒或媳婦
- 一半以上是女性

女性面對護老的需要很大

女人四十，多重角色：


返工、母親、妻子、媳婦，女兒
夾心人

照顧者的角色


家庭護老者的角色

- 護士、醫生、起居照顧
- 同行者、陪伴者、心理治療師
- 代理人、監護人、代言人、保證人

提供照顧的原則



提升獨立
及自我照
顧能力



盡量發揮
仍有的功
能

護老者面對的問題及需要

心理及情緒方面

健康方面

經濟方面

工作方面

社交方面

照顧知識及
技巧方面

支援網絡方面

謝謝大家！

