

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 (一)

主題：中風病人家居復康護理完全睇

2011年6月14日 (星期二)



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

流金頌培訓計劃簡介

- 流金頌培訓計劃辦事處
- 香港中文大學利黃瑤璧樓630室
- 電話：2696 1249
- 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 網站：<http://www.cadenza.hk/training/>

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (七)

中風病人家居復康護理完全睇

- 日期 (逢星期二):
 - ~~24/5~~
 - ~~31/5~~
 - ~~7/6~~
 - 14/6
 - 21/6/2011
- 達**80%**出席率可獲頒出席證書

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (七)

中風病人家居復康護理完全睇

第四課

本課內容

- 吞嚥困難處理要訣
- 日常功能訓練要訣

神經可塑性（Neuroplasticity）

- 現今已有很多研究結果顯示，腦部會因適當的環境刺激而出現調適和改變
- 儘管腦部功能出現不協調的狀況，根據「神經可塑性」的理論，給予腦部神經元適當的刺激，會產生新的突觸和改變神經元的連結方式；又或是腦部根據新經驗而重組神經路徑，從而能夠提高/改善腦部功能

吞嚥困難處理要訣

吞嚥小測試

吞嚥困難

- 中風後患者有吞嚥困難是一個重要問題。多達一半的中風患者有不同程度吞嚥功能失調
- 中風會因神經系統受損而影響吞嚥及咀嚼的能力，因此進食食物時，會容易錯誤地吞進氣管，引致噎咽或呼吸困難，嚴重者會導致肺炎及窒息

吞嚥障礙徵兆

- 患者訴說有食物停留於咽喉內
- 進餐中、進餐後或對某一類形食物無故咳嗽
- 咀嚼中食物從口中流出
- 食物含在口中過久，甚至沒有吞下
- 用較長時間完成一次進食程序
- 每口食物要吞嚥兩至三次
- 進食時，面色有異，眼有淚水或表示痛楚
- 持續微燒或進食後發高燒
- 重復患有肺炎

吞嚥障礙徵兆

- 進食時常打噴嚏，食物倒流到鼻腔
- 進食後聲線變得混濁不清
- 特別拒絕某一類形食物或拒絕進食
- 進餐後口腔仍殘留大量食物
- 有持續不能控制的流涎情況
- 不明原因的發熱或肺炎
- 飯後多痰
- 體重無故驟降/脫水
- 尿液濃縮、尿道炎

正常的進食及吞嚥過程

正常的進食及吞嚥過程

- 正常吞嚥動作分為四個階段
 - 口腔準備期
 - 口腔期
 - 咽部期
 - 食道期

臨床症狀

- 口腔不清潔
- 體重下降
- 進食時間增加
- 食物殘留常在口腔內
- 咀嚼時間增加
- 流口水
- 吞嚥時出現咳嗽、氣喘

吞嚥障礙之常見處理手法

◆ 使用適當的進食姿勢

- ✦ 要適當承托身體各部份包括頭部
- ✦ 進食後不要立即卧床
- ✦ 使用特別姿勢例如轉側或打側頭部進食

吞嚥障礙之常見處理手法

- ◆ 使用特別的餵食技巧 (要諮詢治療師意見)，
例如：
 - ✦ 將食物送到舌頭後方，可用匙輕壓引發吞嚥
 - ✦ 在下巴向喉嚨方向掃至喉骨，幫助引發吞嚥

吞嚥障礙之常見處理手法

- ◆ 改變食物狀態、份量、稠度及液體的濃度
- ◆ 吞嚥障礙的患者需避免進食以下「高危」食物：
 - ✚ 易碎或細粒的食物，例如：餅乾、豆類、沾芝麻粒的點心等
 - ✚ 稀的液體，例如：白開水、清湯等
 - ✚ 太黏稠的食物，例如：年糕、糯米糍等
 - ✚ 質地滑溜的食物，例如：魚丸、鵪鶉蛋等

吞嚥障礙之常見處理手法

吞嚥訓練、吹氣動作訓練、合唇訓練等

增強口腔肌肉的活動能力

- 面部，舌頭，咽肌強化訓練

吞嚥障礙之常見處理手法

- ◆ 使用適當之食具/輔助器具(例如斜口杯、不碎膠匙、高邊碗碟等)
- ◆ 改用另類進食法(鼻胃喉，造口胃喉)

食物的預備

- ➡ 依照護士或治療師的建議預備食物及飲品的種類（例如：免治餐、低鹽餐、飲品加凝固粉等），必須核對準確
- ➡ 預備正確的份量
- ➡ 使用凝固粉要完全攪勻及有足夠的時間待液體凝固（依照凝固粉包裝的說明使用）

良好及舒服的坐姿

- 頭部在中線位置及微向前傾
 - 背部挺直
 - 臀及膝成 **90度角**
 - 雙腳平放在地上或腳踏板上，雙腿微微分開
- 讓院友有心理及生理上的預備，知道職員將進行餵食

長者進食咳嗽時，你
應該如何？

餵食後的注意事項

- ➡ 進食後不宜立即躺下，應維持直立姿態最少 **30**分鐘，防止食物倒流而引致哽塞
- ➡ 進食後應檢查及清除口腔內食物殘渣
- ➡ 抹乾淨咀巴，保持個人整潔

日常功能訓練要訣

計劃目標

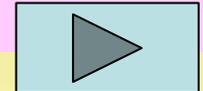
S.M.A.R.T

- 具體 **Specific**
- 可量度 **Measurable**
- 可達到 **Achievable**
- 實際 **Realistic**
- 有限期 **Time-bounded**

復康信念：*多正確使用患肢*

- 將目標收窄至小步驟，讓患肢時常也可參與

復康信念：*多正確使用患肢*



訓練目標

1. 改善基本技能

- 預防後遺症 
- 促進感官復原 
- 肌張力正常化
- 增加肢體及軀幹控制
- 增加感知及認知技巧
- 提升功能性平衡力
- 認知能力及反應 

2. 改善自理能力

預防後遺症

正確肢體承托及姿勢

促進感官復原

- 將物品/必需品放於患側處
- 於患側作輕柔按摩及給予不同觸感刺激

認知能力及反應

- 智力遊戲
- 閱/讀報/故事聲帶
- 網上電腦遊戲

基本自理技巧

基本自理項目

- 沖涼
- 穿衣
- 如廁
- 進食
- 轉移
- 步行/行動能力
- 梳洗

改善長者自理能力

- 運動
 - 關節伸展
 - 肌力訓練
 - 平衡訓練
 - 呼吸運動
- 痛症治療
 - 如有痛症，諮詢醫生/物理治療師診治

改善長者自理能力

- 當視力或聽力出現問題時，應盡快看醫生及尋求相應解決方法。
- 留意藥物用法及其副作用。
- 如行走不穩，應使用助行器
- 適當使用助行器具
 - － 減輕跌倒風險
 - － 定時檢查及維修

改善長者自理能力

- 鍛鍊單手技巧同時要讓患側參與
- 保護患側受傷及健側過勞
- 確保患者安全
- 多分享經驗及方法
- 使用合適的輔助工具
- 活動時避免過急以致患側肌肉過份緊張
- 穿著合適的鞋/衣服

錯誤示範

- 穿著不合適的衣服/鞋物
- 助行器具使用不當/缺乏保養

如何穿衣？

- 穿衣前將衣服依層次放好
- 坐在平穩的椅子上
- 穿衣先穿壞手腳
- 脫衣先脫好手腳

穿鞋襪

- 將患腳放在健側的腳上，然後才穿
- 或將患腳放在矮椅上穿

選衣竅門

- 衣服質料宜較有彈性
- 大鈕、魔術貼
- 橡根褲頭
- 拉鍊頭加上小圓扣

你的個案/問題分享

完