

# 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 (三)

主題：結伴同走晚晴路 —— 護老者的照顧與支援

2012年8月10日



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

# 本課內容

- 長者在生理、心理及智能上的轉變
- 基本照顧貼士
- 與長者溝通技巧

# 分組討論

第一組:骨骼、肌肉系統

第二組:皮膚、毛髮組織

第三組:循環系統、呼吸系統

第四組:消化系統、排泄及生殖系統

第五組:五官及神經系統、

第六組:記憶力、學習能力、心理社交

# 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

# 長者在生理上的轉變 及照顧貼士

# 骨骼、肌肉系統



- 經年累月的勞損，關節容易感到痛楚
  - 藥物或非藥物治療
  - 適量運動
- 因老化而引生的骨質流失，影響骨骼的強度，以致容易骨折
  - 小心防跌，家居安全
  - 均衡飲食，不過份節食；多攝取鈣質和維他命D；不吸煙、不過量飲酒
  - 經常運動，保持良好姿勢
- 關節、肌肉硬化
  - 進行關節、肌肉運動
  - 幫助長者轉換卧姿

# 骨骼、肌肉系統

- 行動緩慢，容易疲倦
  - 給予長者足夠的時間，切勿催促
  - 在活動中安排小休
  - 計劃活動時運動安排要適量
- 力量減少，例如：拿重物時無力
  - 使用較輕的器皿，如：塑膠製品
  - 盛水至半滿
- 開關瓶蓋、盒蓋有困難
  - 使用較大的瓶蓋
  - 使用輔助器

# 皮膚、毛髮組織

- 皮膚彈性下降，皮膚變得容易乾燥
  - 替長者進行皮膚護理
  - 避免過量洗刷
  - 選用潤膚皂液、潤膚膏或露
  - 避免使用含酒精成份的藥物或護膚品
- 局部皮膚血液循環減弱
  - 提防出現壓瘡
- 指甲易斷、腳甲變厚、硬、易斷
  - 勤修指甲，採取正確修剪方法，使用潤甲油
  - 進行足部護理



# 循環系統

- 心臟功能減弱，減低輸送血液的功能，容易心跳加速。



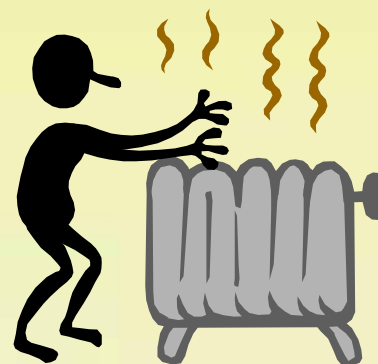
當受到壓力、興奮或住焦慮時，  
無法像年輕時一樣，  
可以很快且有效的應付身體對氧氣的需求。

- 調節生活節奏，給予足夠時間平伏

# 循環系統

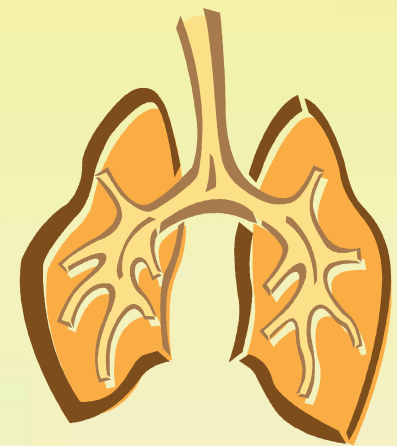
- 手、足冰冷

- 保持身體溫暖，尤其冬天，需額外保暖，適宜穿上棉質的衣物
- 小心使用取暖物 (暖爐、熱水袋)，太熱容易灼傷皮膚
- 慎防穿過多衣物緊束肢體，阻礙血液循環



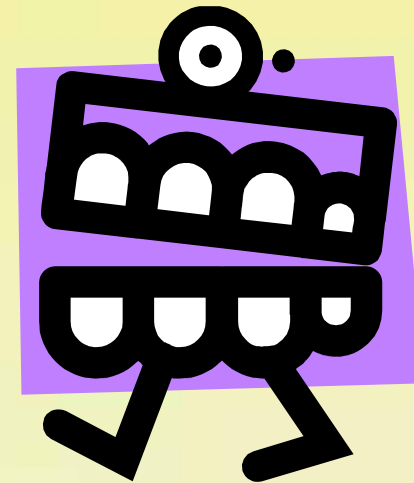
# 呼吸系統

- 肺量及肺部彈性下降，影響氧氣輸送功能，引致運動時體力不足，容易疲倦、氣喘
  - 調節生活節奏，給予足夠時間平伏
  - 動作要慢 — 勿催趕



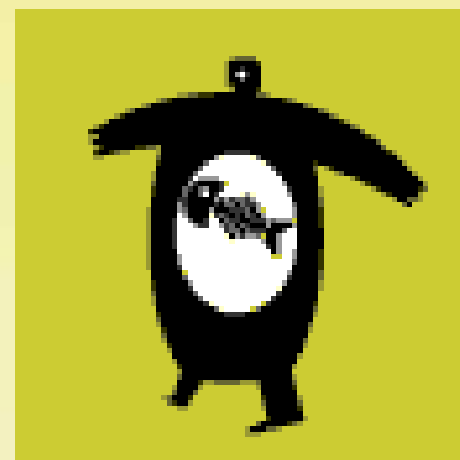
# 消化系統

- 口乾
  - 鼓勵進水，除有特別病症外
  - 可選擇多種飲料，如：果汁、湯、奶、水
  - 定期進行口腔及牙齒護理
- 牙齒脫落
  - 將食物切成細片或攪碎
  - 少食多餐



# 消化系統

- 消化力弱
  - 不應吃太飽、食後應坐最少半小時
- 腸胃易充氣
  - 避免進食易脹胃或高脂肪食物
- 便秘
  - 多吃高纖食物或纖維素
  - 定時運動
  - 培養定時排便的習慣
  - 營造適合環境，有助排便



# 五官—視、聽、嗅、味、觸

## • 視覺

- 視力轉差、約從40歲起，眼睛看近物時便覺模糊，遠看卻清晰，這俗稱「老花眼」
- 對光的反應和適應能力降低，
- 淚腺分泌低少，容易感到眼乾

- 輔助用品：眼鏡、放大鏡等
- 充足的光線
- 安裝夜燈
- 使用人工淚水



# 五官—視、聽、嗅、味、觸

- 聽覺

- 內耳退化，特別影響對高音(尖聲)的接收
- 耳垢較乾，難於清理和容易堆積

- 輔助用品：助聽器等
- 注意溝通方式
- 說話時面向長者
- 清潔耳道



# 五官—視、聽、嗅、味、觸

- 嗅覺

- 敏感度降低，不太能分辨不同氣味，影響食慾
- 減低適別危險環境的能力，如煤氣味

— 注意食物的賣相





# 五官—視、聽、嗅、味、觸

- 味覺

- 味蕾數目減少和唾液腺分泌減少
- 減低對味覺的敏感度，尤其甜味和鹹味

- 吃增加唾液分泌的食物，例如：硬糖、菠蘿
- 烹飪時用蔥、蒜、芫茜、檸汁、醋、糖、香茅、陳皮等為調味，減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬、味精、雞精及鹽等用量

# 五官—視、聽、嗅、味、觸

- 觸覺

- 敏感度降低
- 對壓力、溫度感覺減弱

- 保持身體溫暖，尤其冬天，需額外保暖，適宜穿上棉質的衣物
- 小心使用取暖物 (暖爐、熱水袋)，太熱容易灼傷皮膚
- 慎防穿過多衣物緊束肢體，阻礙血液循環
- 足部護理

# 神經系統

- 對深度估計有偏差，易失平衡
  - 提醒長者使用扶手等輔助器材支持身體
  - 動作要慢 – 勿催趕
  - 在長時間站立或坐後，先靜上約10秒，才開始活動
- 睡眠問題
  - 避免睡前進食或飲用刺激飲品
  - 日間提供活動，使晚上容易入睡
  - 按摩



# 排泄及生殖系統

- 小便頻密：忍尿能力下降
  - 提醒或協助長者每2小時如廁一次
  - 穿著容易穿脫的褲及衣物
  - 切勿因此減少進水
- 「夜尿」令睡眠質素差
  - 睡前3小時減少進水
  - 放置便椅/壺/盆在床邊
  - 安裝夜燈，方便晚上去洗手間



# 排泄及生殖系統

- 男性：前列腺脹大，小便不暢順、滴尿或小便後有尿液剩餘在膀胱的感覺。
  - 若前列腺脹大，應盡早求醫；小便時耐心「滴清」尿液
- 女性：子宮下垂、陰部乾燥、痕癢
  - 保持清潔，適量沖洗，外陰皮膚可使用潤膚液

# 長者在智能上的轉變

## 記憶力

- 長者的記憶力是會受影響的。
- 但並非所有的記憶系統都會起變化。



# 反應時間和記憶速度

- 長者的反應時間和記憶的速度較慢。
- 若給予他們足夠的時間，長者的記憶容量是可以和年青人一樣。
- 但經過數小時或幾天後，他們能憶及的卻會比年青人少。
- 「遙遠記憶」 vs 「近期記憶」

# 學習能力

- 長者是有學習新事物的能力
- 基本上是不會受年老的影響，但卻會因老化帶來的其他變化而有影響。
  - 感官功能
- 但同樣地，他們的反應速度亦會較慢，需要較多的學習時間

# 智能

- 除非受其他與智能有關的疾病影響，否則長者的智能是不會因年老而受損的。



# 照顧貼士

## 1. 改善記憶力

- 利用不同的提示方法，如：字條、日曆、鬧鐘
- 長者亦可請家人或照顧者代為提醒
- 提示時，應盡量簡化資料及內容，並建議作多次重覆提醒

## 2. 增加學習能力

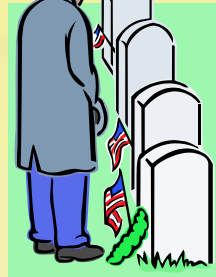
- 給予較長的學習時間，切勿催促
- 在教導長者時，應先簡化內容，每次只教授一個新項目
- 多舉一些與長者時代有關的例子
- 多鼓勵長者，增加自信心

# 老年期重要轉變

經濟



家庭



身體



社交



# 照顧貼士



愛心



耐心



信心



誠意



敬意

# 良好的溝通技巧

聲音語調

+

說話時的表情、  
身體動作

給對方留下**90%**以上的印象

# 訊息的傳遞

身體語言  
(55%)

聲調  
(38%)

內容  
(7%)

# 聆聽與表達

## 1. 做個理想聆聽者

- 用耳
- 用心

## 2. 談話技巧及語言運用

- 速度及語調要適中
- 適當的詢問
- 對方說話的機會
- 靈活轉換話題
- 用簡單具體的字
- 句子組織要簡短

# 非語言的溝通技巧

- 態度
- 眼神
- 表情
- 姿態及舉子
- 外表
- 觸摸
- 運用圖片及實物

# 生理方面

1. 聽覺因素：聽覺上的退化
2. 視覺：白內障、老花、偏盲等
3. 語言及認知能力：
  - 用簡單具體的字
  - 句子組織要簡短
  - 運用圖片、實物及手勢等非語言的方法



## 心理方面

- 思想的因素
- 情緒因素

## 環境方面

- 環境的滋擾
- 私隱的程度
- 時間因素

# 參考資料

- 《護老情真：護老技巧入門手冊》(2002)  
香港大學秀圃老年研究中心
- 《靈活溝通顯關懷視像光碟》(2003) 衛生  
署長者健康服務

謝謝大家！