

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」訓練計劃

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

痴呆症患者家屬的減壓治療室

2011 **18/8**, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9

2013年流金頌培訓計劃版權所有



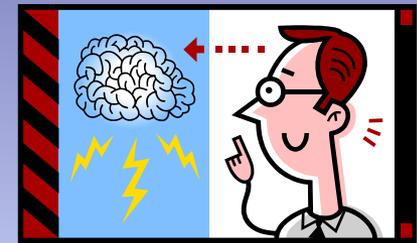
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

痴呆症患者家屬的 減壓治療室

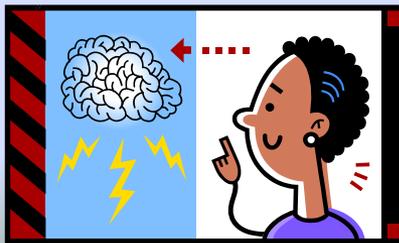
- (一) 簡介老人痴呆症的照顧壓力
- (二) 舒緩痛楚之方法及關節運動
- (三) 思想重整減壓法
- (四) 正向情緒減壓法
- (五) 靜觀與身心鬆弛減壓法

你的壓力從何而來？

(先要認識老人痴呆症)



大腦功能?????



你知唔知大腦的真正模樣？



老人痴呆症的原因?

- 成因未明
- 神經元細胞遭破壞
- 影響傳訊及接收信息
- 繼而影響思考、記憶及說話
- 儲存記憶最先受影響



- 患者初期, 破壞集中在腦部負責記憶的區域
- 病情遂漸惡化, 其他部份亦開始受到破壞
- 病程變得嚴重

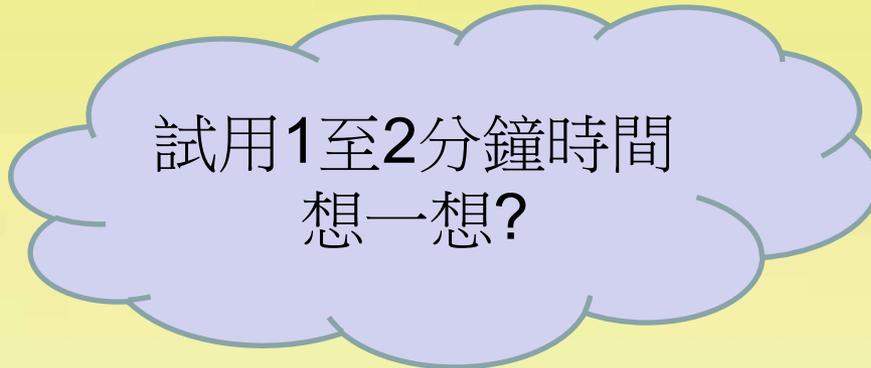
何謂老人痴呆症?

- 大部份患者都會有以下徵狀:
 - 記憶力衰退—尤其是近期記憶
忘記一些簡單事情, 隨處亂放東西
 - 語言能力及抽象觀念出現困難
說話時沒有條理
 - 判斷能力減退, 做決定時會產生焦慮
 - 對人物、時間、地點觀念混亂
 - 理解環境感困難
 - 對喜歡的人和事失去興趣
變得猜疑, 或者性情大變



試想想你身邊患者的徵狀及問題?

- 認知能力
- 情緒
- 行為問題
- 自理能力
- 活動能力



不同階段的老人痴呆症

早期: 健忘期 (一至三年)

— 認知能力

- 近期記憶衰退(忘記子女的約會)
- 判斷力減弱(未能判斷食物生熟程度)
- 簡單運算(不懂付款或找錢)

— 自理能力

- 家中物件亂放
- 熟悉環境中迷路
- 未能處理複雜的事情(處理銀行戶口)

— 行為和情緒

- 容易情緒低落或緊張焦慮
- 減少與家人或親人來往
- 仍能與陌生人維持正常禮儀

簡短智能測驗
MMSE 21-16/30

不同階段有不同壓力

體力

精神

早期

1至3年

壓力? 體力 VS 精神

不同階段的老人痴呆症

早期: 神志迷亂期 (三至八年)

— 認知能力

- 言語表達有困難(未能說出想吃的食物)
- 失去時間觀念(不知道日期及時間)

— 自理能力

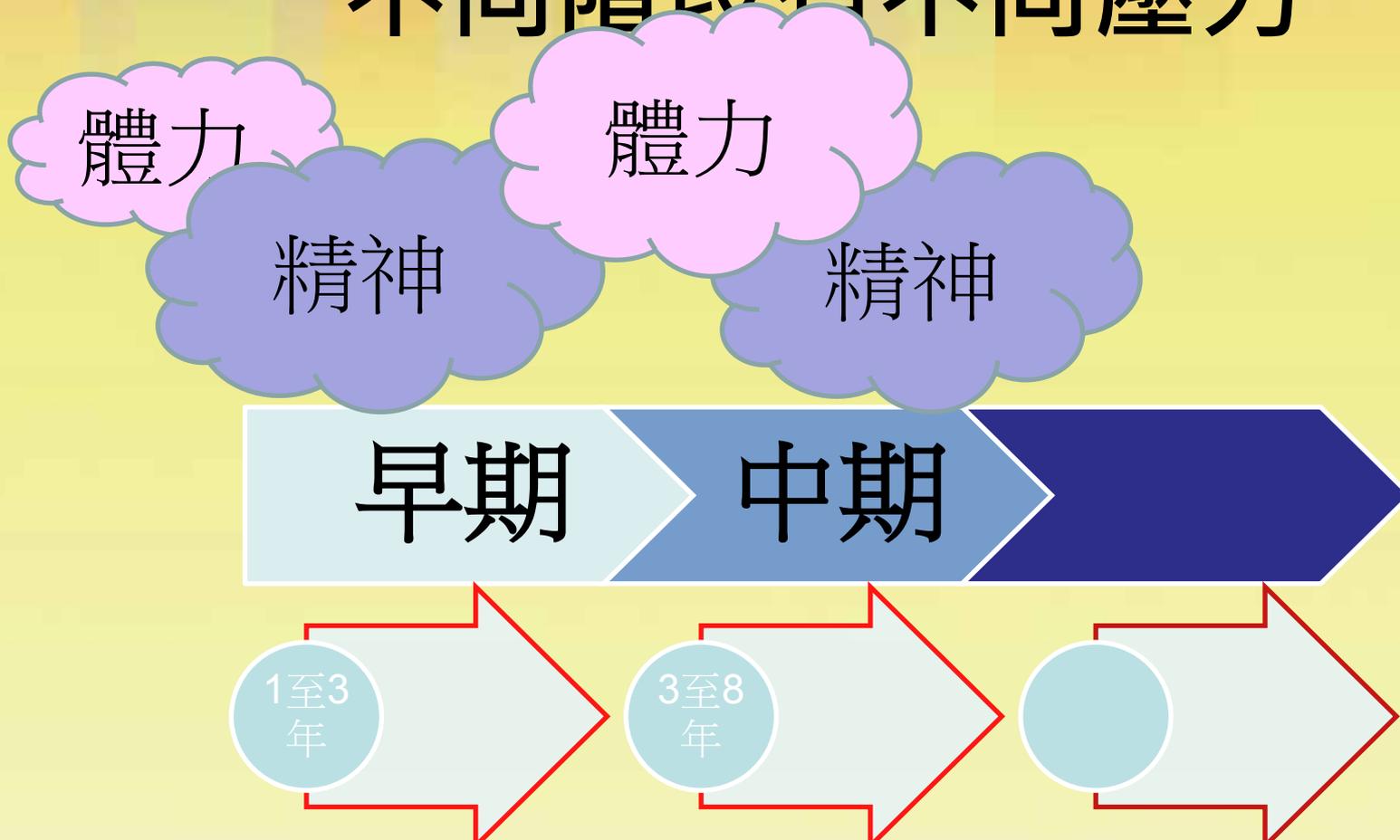
- 不懂使用家中電器或食具
- 洗澡、選擇衣服需要他人協助

— 行為和情緒

- 情勢不穩, 容易因小事大吵大鬧
- 日夜顛倒, 四處遊走
- 多疑, 如懷疑別人偷個人物品

簡短智能測驗
MMSE 11-20/30

不同階段有不同壓力



壓力? 體力 VS 精神

不同階段的老人痴呆症

早期: 健忘期 (八至十年)

— 認知能力

- 無法認出家人
- 言語表達和理解能力下降(無法理解電視)
- 誤將鏡中人影像或電影人物當作真人

— 自理能力

- 長期卧床
- 大小便失禁
- 需由他人協助餵食
- 不知飽餓

— 行為和情緒

- 無法與人溝通
- 對他人冷漠

簡短智能測驗
MMSE 0-10

不同階段有不同壓力

體力

精神

體力

精神

體力

精神

早期

中期

晚期

1至3年

3至8年

8至10年

壓力? 體力 VS 精神

不同階段有不同壓力

體力

精神

體力

精神

體力

精神

早期

中期

晚期

1至3年

3至8年

8至10年

壓力? 體力 VS 精神

無論任何階段

老人痴呆症照顧者

體力

精神

你是否有壓力？

(知己知彼)

護老者的壓力的來源

看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到XX

面對老化及死亡而產生恐懼。

「未盡全力」、內疚和傷心。

照顧患者的知識及技巧不足。

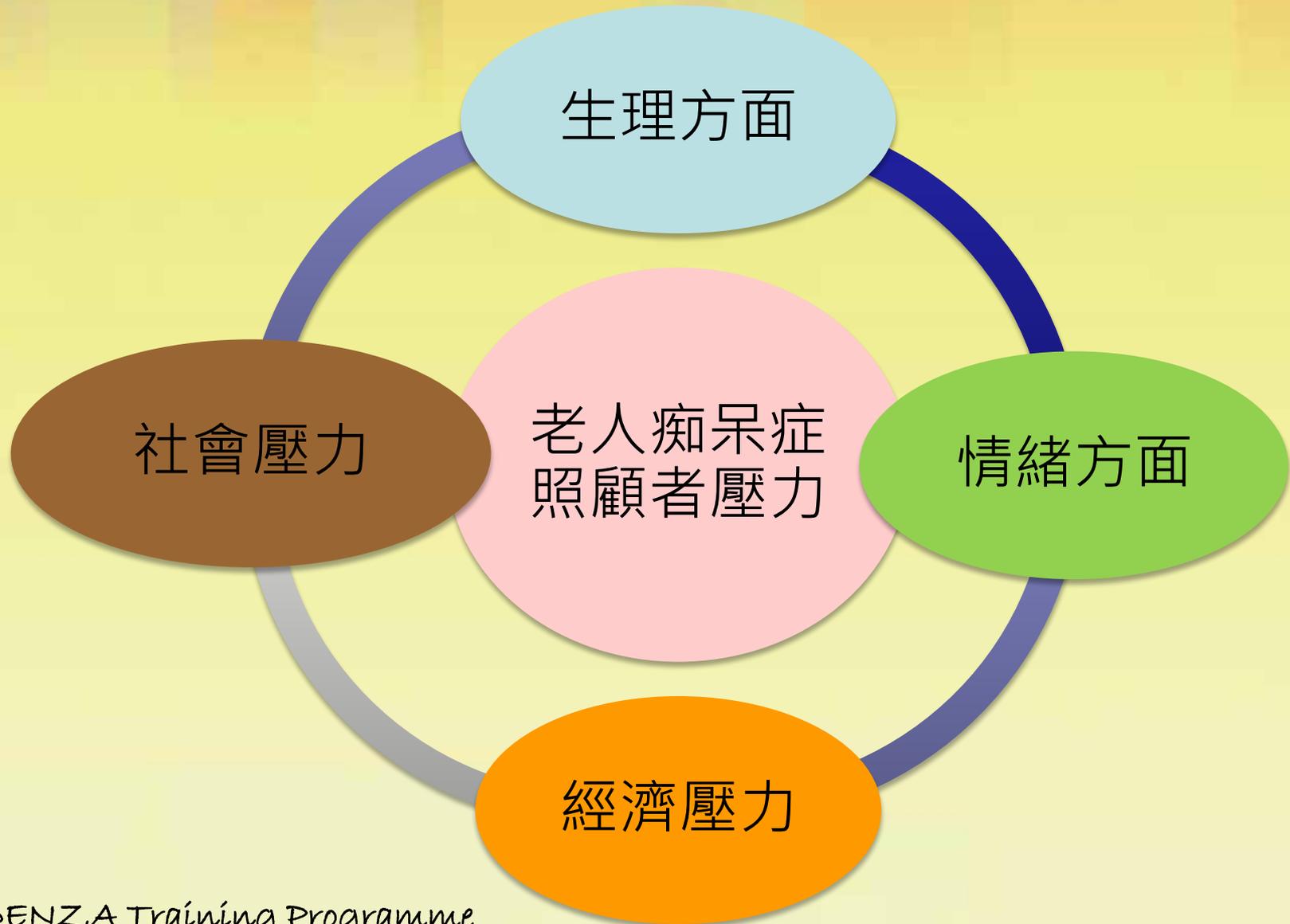
患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾。

家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。

長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。

缺乏社會支援及資源。

老人痴呆症患者照顧者壓力



老人痴呆症患者照顧者壓力 – 生理方面

- 睡眠不足
- 不明顯的身體疾病
 - 胃痛、腹瀉、便秘
 - 頭痛
 - 背痛、肌肉疼痛、關節痛
- 體力不支, 感覺疲勞
- 健康轉差, 容易生病

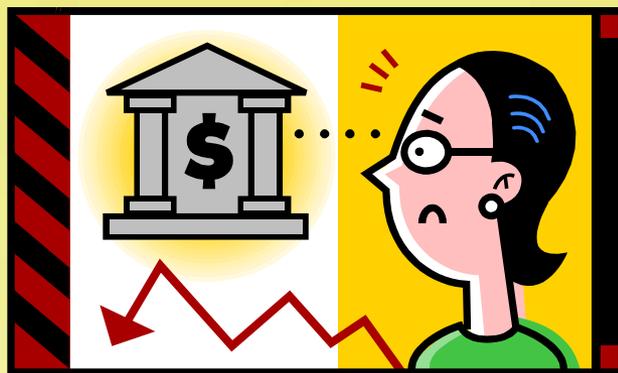


老人痴呆症患者照顧者壓力 – 心理方面

- 已盡力, 但未被接受, 產生失落及哀傷
- 自覺未盡全力, 產生罪惡感
- 負擔過重, 無法滿足患者
- 常處於憤怒狀態, 與家人磨擦
- 困擾及困惑
- 離開工作及社交圈子而產生孤獨
- 消極思想
- 情勢不穩, 容易發脾氣
- 患者改變令照顧者變得冷漠

老人痴呆症患者照顧者壓力 – 經濟方面

- 辭去工作
- 收入減少
- 開支增加



醫療服務

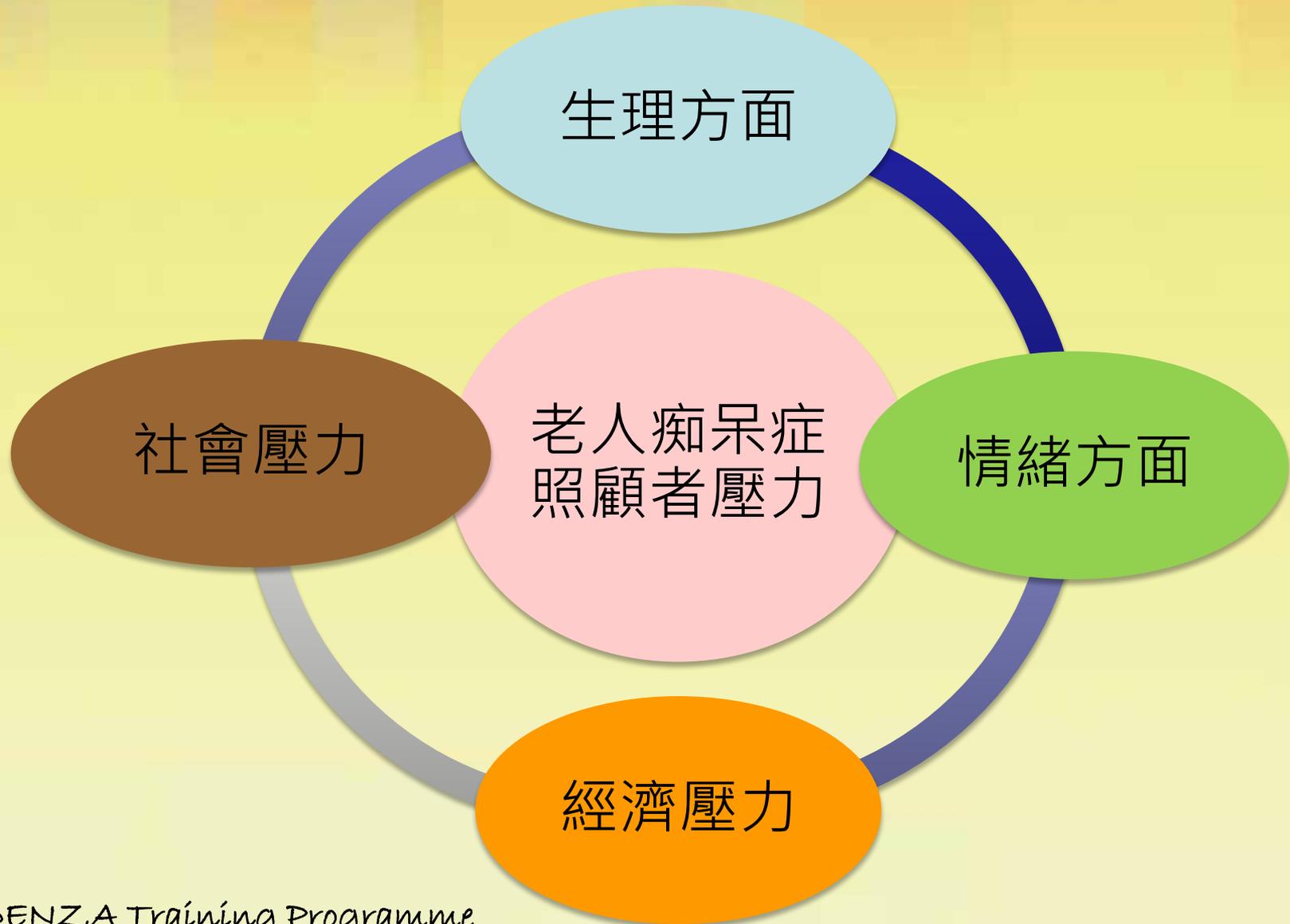


老人痴呆症患者照顧者壓力 – 社會方面

- 家庭衝突/磨擦, 意見分歧
- 女性由其受壓
- 身兼數職, 分身乏術
- 角式衝突
- 欠缺社會認受性

☆過度投入照顧
☆忽略自己需要

老人痴呆症患者照顧者壓力



(Burnout) 的徵兆

「耗盡」 / 「心力交瘁」？

身體：

疲累、易病、
忽略休息和
飲食時間。

思想：

沮喪、負面、
態度消極、
前路茫茫。

情緒：

鬱鬱寡歡、
容易發脾氣。

人際關係：

減少與人接
觸，產生怨
懟或敵對的
態度。

你是否有壓力?

注意自己的壓力!



太大壓力 影響照顧者之餘 同樣影響患者

減低壓力

甚麼是壓力？

面對壓力時的生理及心理徵狀？

解決方法

解決方法

裝備自己

肯定自己

情緒疏導

擴闊圈子

尋找支援

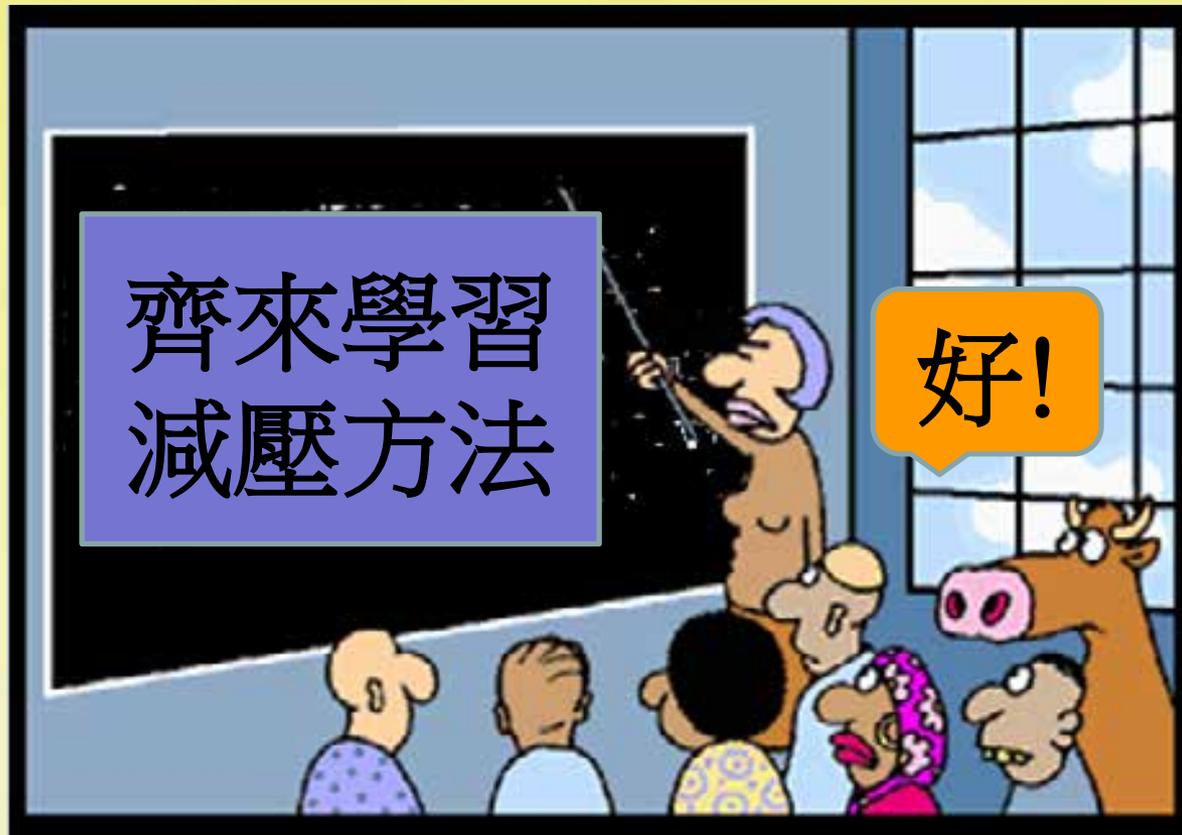
減低護老者的壓力

裝備自己 - 了解患者疾病及處理方法

- 減少護老者對病者的誤解，了解患者的記憶力會有衰退現象，以及患者的情緒及干擾行為，明白患者某些行為是因為病因病狀。
- 維持和增強病患者的自我照顧能力，可以減輕護老者的壓力。

減低護老者的壓力

裝備自己 – 照顧者減方法



減低護老者的壓力

擴闊生活—盡量維持現有生活模式

大家在工作及照顧病者的同時，也不要忽略自己的需要。每天應該安排一些時間和空間做一點自己喜歡的東西(例如與友人飲茶、晨運)，令生活取得平衡發展。

雖然護老者可能因為照顧病者而減少參加活動的次數，但仍需要作息定時、注意均衡飲食及保持適當的運動和社交活動。

減低護老者的壓力

情緒疏導-避免與病患者爭辯

大家較容易為一些瑣碎事而產生不滿的情緒，以致說出一些傷害對方的說話後而感後悔。

照顧者及患者
同樣得益!



mme

減壓練習



深呼吸

深呼吸

- 雙手放胸前
- 慢慢將氣呼入
- 雙手感覺到脹起
- 鼻吸口呼
- 重覆五次

放鬆身體

頭部

- 深呼吸
- 收緊面部肌肉 數1、2、3
- 然後慢慢放鬆

肩膊

- 深呼吸
- 收緊肩膊肌肉 數1、2、3
- 然後慢慢放鬆

上肢

- 深呼吸
- 收緊手部肌肉 數1、2、3
- 然後慢慢放鬆

下肢

- 深呼吸
- 收緊大腿肌肉 數1、2、3,
- 然後慢慢放鬆

本節完結!

