

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

**CTP005—社區及院舍的長者照顧
非正規及家庭照顧者訓練工作坊(二)**

從社區到院舍—
協助長者與護老者之協調及適應

2009 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4



內容大綱

- 長者入住院舍的原因（重溫）
- 長者對入住院舍的主觀感受
- 院舍的照顧模式
- 遷居後的反應
- 遷居後的調適過程
- 遷居後長者的調適策略
- 影響長者適應的因素

長者入住院舍的原因



長者對入住院舍的態度

- 2007年中文大學的研究顯示：
- 118名長者接受訪問
- 個人在院舍的生活中，一般的評語都是負面，如：
 - 失去自由 (30%)
 - 難以適應院舍的生活規律(15%)
 - 院舍內居住的院友都是患病或行為古怪 (11%)

長者對入住院舍的態度

- 害怕與職員及其他院友發生衝突 (9%)
- 被家人遺棄 (11%)
- 感到不安全及寂寞 (8%)
- 無價值、身體逐漸衰退及甚至死亡 (7%)
- 害怕院舍收費昂貴 (4%)

長者對入住院舍的態度

院舍的設施

- 環境衛生、居住環境及職員的質素都表示不滿 (29%)

正面的態度

- 部份受訪者表示正面的回應 (15%)
 - 減輕家人的負擔及改善與家人的關係
 - 信任院舍能提供全面及專業的照顧
 - 與其他長者生活愉快

Tse, 2002

討論一

假如你是一位70多歲的長者，與家人同住公屋，患有高血壓、膽固醇高及曾輕微中風。依賴積蓄及兒子每月的家用過活，協助處理家務及照顧孫兒，不幸上月被車撞倒，左邊腕關節骨折並做了關節置換手術，以後需依賴四腳叉行路。出院後的照顧相當困難，兒子與醫生商議，安排你入住安老院舍，你有什麼建議和看法？

其他長者入住院舍的原因

- 健康惡化
- 收入減少
- 長者的意願
- 機構中的人員改變



長者對入住院舍的主觀感受

正面

- 這裡有人可以照顧我的高血壓，比較安全
- 住在外面還要工作才能生活，我已經老了，都是這裡好
- 以前在家中，沒有人跟我說話
- 我和兒子的生活形態不同，我不想干擾他們，及成為一個負荷

負面

- 我從來都未想過在這裡過下輩子
- 我都不禁告訴我的朋友住在院舍

遷居後的反應

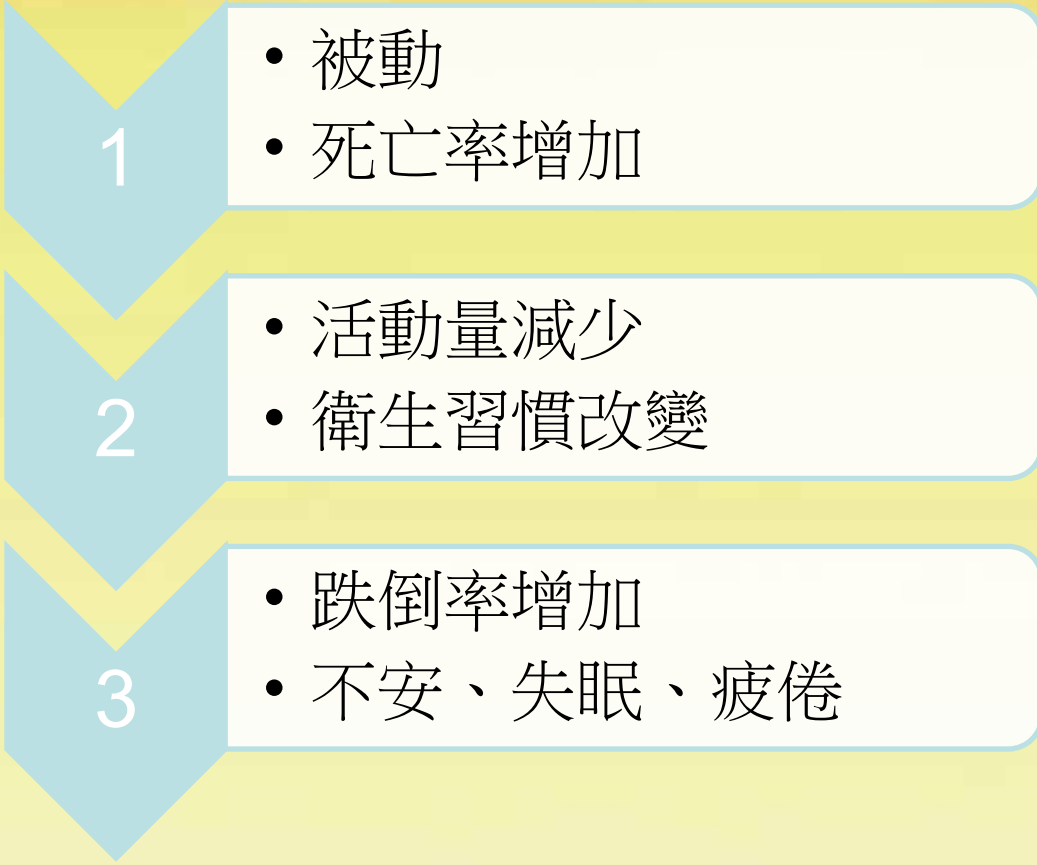


心理



身體

遷居後的反應



遷居後的反應

- 身體上的適應障礙、問題行為出現，如絕食、拒絕食藥
- 退縮、被動及攻擊性行為
- 遷居壓力症候群：生氣、不遵從、激進、對機構員工有身體或語言上的傷害
- 50%以上的長者會跌倒，當中4%骨折，11%其他的傷害

遷居後的反應



心理

1

- 孤單
- 失去自主權

2

- 私隱權被剝削
- 與家人的關係改變

3

- 憂鬱
- 焦慮

遷居後的調適過程

1. 無組織期
2. 重新組織期
3. 關係建立期
4. 穩定期

無組織期

- 開始遷居症候群
- 必須處理並整合過去和現在所面對的失落
- 超過90%的長者在6-8週過度



重新組織期

- 開始尋找在此處居住的新意義
- 以詢問許多問題，嘗試解決新環境中所面臨的問題
- 入住後2-3個月度過



關係建立期

- 長者會尋找院舍內與自己較投緣的院友及員工建立關係
- 重新建立與家人的關係
- 入住後第3個月



穩定期

- 建立歸屬感
- 幫助其他新入住的院友
- 入住後3-6個月



香港長者適應院舍生活研究

- 中文大學那打素護理學院於2002年進行的一項研究
- 18位剛入住院舍的長者進行98次面談
- 適應院舍生活包括四個階段：
- 導向期、正常化期、合理化期及穩定期

Lee, Woo & Mackenzie, 2002

遷居後長者的調適策略

想一想，有什麼好方法可以幫助
院友適應新環境？

遷居後長者的調適策略

適應好幫手：

- 重新建構想法
- 習慣
- 配合
- 面對改變
- 擴展自己
- 加入他們

遷居後長者的調適策略

- 藉著不加入他們而適應
- 盡力做好
- 對院舍重新命名為「家」
- 保持沉默
- 遵守規則

遷居後長者的調適策略

內心自我對話

1. 因循舊有的個人觀念

- 息事寧人

- 思考平等關係

- 對現況的歸恩

遷居後長者的調適策略

2. 突破舊有的個人觀念
 - 重新命名機構為「家」
 - 比較優劣處
 - 轉移希望
 - 設身處地

遷居後長者的調適策略

行動策略：

1. 消極行動

— 忍耐

— 保持沉默

— 不想

— 哭

遷居後長者的調適策略

2. 積極行動

- 融入、監控環境
- 解決問題
- 尋找宗教寄託
- 與照顧者建立關係
- 建立互助的人際關係
- 家人協助及短暫作客

影響長者適應的因素

1. 遷移的經歷

- 對過去遷移的事件與過程，有一定的認知與看法，影響長者對接受遷移的容易度。

我年青時，經常要到不同的地方工作，環境好的也有，差的亦有，也能一一解決。現在的院舍，情況比我以前住的地方已經好得多啦，我真係幸福啦！

影響長者適應的因素

2. 對環境的可預測性

- 居住地方的熟悉度，直接衝擊及影響長者對新環境的接受程度

影響長者適應的因素

3. 對遷居的期望差異

- 長者對遷居所希望達到的目的及期望

聽其他人講，院舍內只會聽到老人的呻吟聲、呼救聲。但入住後，原來院舍的環境可以那麼好，照顧員都細心照顧我，活動又多，食物又好吃。◦◦◦◦

影響長者適應的因素

4. 身體功能狀況

- 指長者遷居時，生活或事物需要他人協助的程度，需要的程度愈大，改變愈大

入住院舍前，我可以自己沖涼，雖然是慢了一點。但入住3年後，現在身體變化更大，甚至大小二便亦要照顧員協助。。。。

影響長者適應的因素

5. 經濟狀況

- 會直接影響對遷居的自主權，所認知生活上的改變及所採取的適應策略

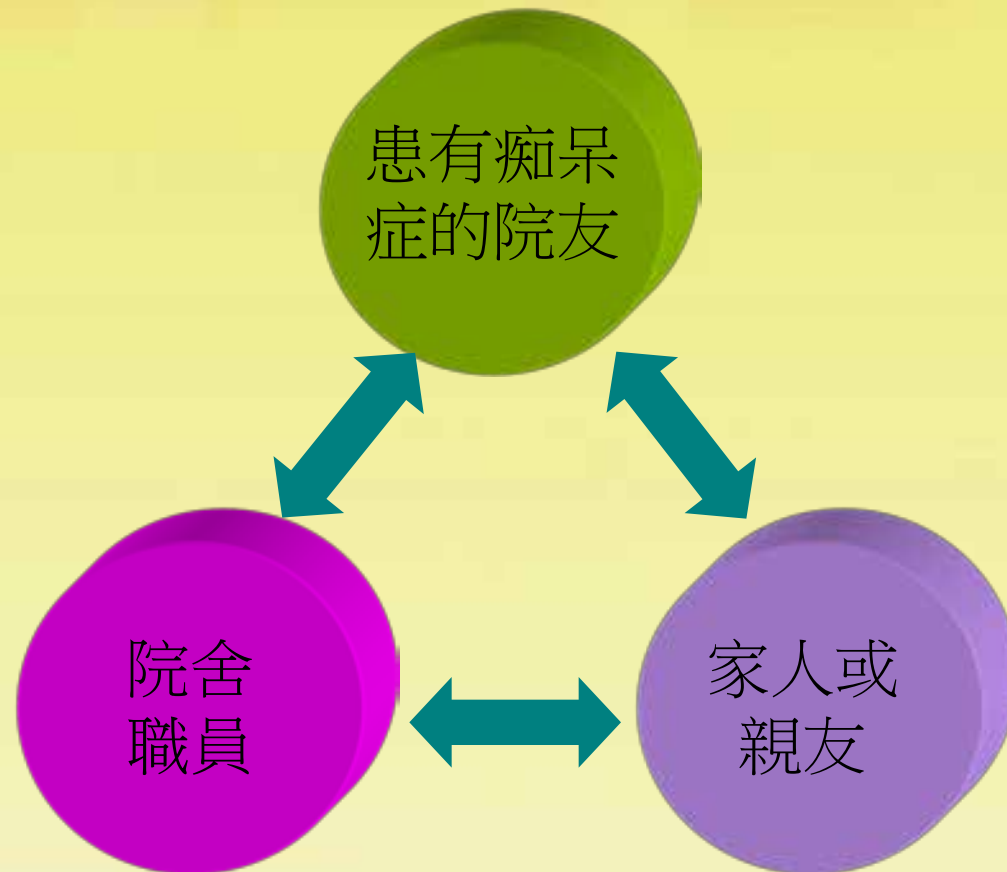


協助長者適應院舍生活的妙方

SENSES 照顧模式

- 安全感 (A sense of security)
- 歸屬感 (A sense of belonging)
- 延續感 (A sense of continuity)
- 目的感 (A sense of purpose)
- 成功感 (A sense of achievement)
- 重視感 (A sense of significance)

SENSES 照顧模式



SENSES 照顧模式

安全感 (A sense of security)

- 有效的溝通方法
- 職員了解每位患者的背景
- 鼓勵患者攜帶自己的物品，如照片及小擺設，增加對院舍的親切感
- 鼓勵患者的家人多參加院舍的活動，以協助照顧患者
- 委派同一位起居照顧員協助患者

小組討論（二）

理想中家居佈置的院舍環境是怎樣？試畫出重要的元素，包括睡房，客廳，浴室及廁所，活動室，戶外花園等

SENSES 照顧模式

歸屬感 (A sense of belonging)

- 入住前參觀院舍
- 有個人的空間及房間
- 個人的進餐位置
- 清楚明白入住院舍的期望
- 尊重個人的選擇

SENSES 照顧模式

延續感 (A sense of continuity)

- 個人的生活點滴記錄
- 盡量安排同一位的員工
照顧患者
- 入住院舍前給予患者
全面的資料

SENSES 照顧模式

目的感 (A sense of purpose)

- 每位院友個人的記錄，
包括興趣及嗜好
- 評估院友的能力及限制
- 訂定目標

SENSES 照顧模式

成功感 (A sense of achievement)

- 鼓勵患者在自理活動中的獨立
- 鼓勵患者的精神健康及主動性
- 訂定個人的目標及需要
- 多專業人員參與照顧

SENSES 照顧模式

重視感 (A sense of significance)

- 患者參與照顧計劃
- 利用個別的照片
- 了解患者的期望
- 一對一的照顧關係

小組遊戲

靈活溝通顯愛心

有效與長者溝通的技巧

- 可以減低院友的無力感及挫敗感

技巧（一）

- 同理心傾聽

有效與長者溝通的技巧

技巧（二）

- 保持沉默
- 可運用眼神、點頭及面部表情來表達對長者的尊重及關心

有效與長者溝通的技巧

技巧（三）

- 回應
- 給予合適的語言及非語言回饋，有助了解他們的感受
- 避免加入任何的價值判斷或個人的主觀的意見

有效與長者溝通的技巧

技巧（四）

- 鼓勵抒發感受
- 將內心真實的感受表達出來，令長者感到被接受及關心的感覺

有效與長者溝通的技巧

技巧（五）

- 撫摸
- 是一種溝通的訊息，表示關懷及瞭解
- 最佳部位是手，手臂，肩部及上背部

促進與長者溝通的原則

- 良好的溝通環境
- 提供接納的態度
- 使用合適的輔助器具
- 給予緩慢清楚的訊息
- 鼓勵其他人與院友的溝通

小組討論（三）

- 遇到以下的長者入住院舍，你會如何協助他們來適應院舍的生活及溝通？
- 聽力障礙
- 語言障礙
- 視力障礙

謝謝