

地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下 130-131 室

電話：2657 5522 傳真：2656 9822 電郵：eh@ttmssd.org

護老情真

2014 年 7 月

第四十一期

今期內容

主任隨筆：



大家好！我是新到任的中心主任林少芳姑娘，很高興在本期通訊跟大家見面。本人在 5 月中剛到職，同事們給我的感覺是友善及對工作充滿熱忱；各職系的專業同工及前線同事每日都努力不懈地工作，目的是為區內的體弱長者提供優質的照顧服務。作為新成員，本人期望與中心各同事共同努力，讓長者能居家安老。

本期通訊內容十分豐富，「健康 Fit 一 Fit」介紹「認知障礙症」的特徵及預防方法，大家萬勿錯過。另外，照顧體弱長者是非常辛勞的工作，壓力在所難免，本隊社工撰文解構護老者的壓力來源及處理壓力的方法，希望對護老者有所裨益。在「我的彩虹」一欄，服務使用者陳女士會分享面對逆境的心路歷程，鼓勵大家迎難而上。「活動透視鏡」則刊登本隊在 2 月舉辦的「濕地公園一天遊」的活動花絮，與大家分享當天的歡樂氣氛。最後，是期「好書推介」將介紹「哀傷關懷資訊手冊」，歡迎有興趣的服務使用者借閱。

主任隨筆：	1
健康 Fit 一 Fit： 認知障礙症可以預防嗎？	2-4
護老天地： 護老者的壓力及處理	5-6
我的彩虹： 樂觀面對逆境	7
活動透視鏡： 濕地公園一天遊	8
好書推介： 《哀傷關懷及資訊手冊》	9
皆大歡喜	
資源閣	10
意見大搜查	

健康 Fit—Fit

認知障礙症可以預防嗎？

光纖之父高錕教授在 2009 年獲頒諾貝爾物理學獎，由於高教授患有認知障礙症，大眾遂對認知障礙症產生廣泛的關注。據世界衛生組織的報告估計，全球每年有 770 萬名新確診的認知障礙症患者，相當於每 4 秒便有一位新確診者。這些數字似乎距離我們很遠，對我們並沒有多大的義意。然而，隨著香港人口老化，認知障礙症患者將會以更驚人的速度增長，這除了加重香港醫療體制的負擔外，最直接的影響是患者本人及其家屬。認知障礙症患者會有健忘的問題，嚴重時會影響日常生活，如忘記關閉爐火便出門、忘記銀包放在那裡等。除此之外，患者的性格或會因腦部病變而有所改變，令親人無所適從，亦影響患者與家人的關係。病患發展至後期，病者更會喪失基本的自理能力，如不懂自己進食、失禁等。照顧患上認知障礙症的親人，無論在財政、體力及精神上都會有沉重的負擔。

究竟我們可以做點什麼去預防認知障礙症？所謂知己知彼、百戰百勝，要預防或對付病患，我們便得先了解什麼是認知障礙症及其成因。認知障礙症並非正常的衰老過程，它是一種腦部疾病，由於腦細胞因病變而死亡，導致腦功能逐漸衰退，其中出現多種腦部高質皮層功能衰退，包括記憶、思維、時間地點人物定向、理解、計算、學習能力、語言和判斷功能等等。阿爾茨海默氏症 (Alzheimer's Disease) 是最常見的認知障礙症類型，其他成因包括血管性疾病，如中風、路易體認知障礙症 (Lewy body dementia)、額顳葉認知障礙症 (Fronto-temporal dementia)、腦部創傷、腫瘤、甲狀腺問題和缺乏維生素等。

要預防認知障礙症需要由健康生活入手，建立健康的生活模式至為重要，日常飲食應盡量選擇三低(低糖、低鹽、低油)及高纖食物，並避免吸煙和飲酒；而恆常進行帶氧運動，則有助預防及控制高血壓、糖尿病及心腦血管等疾病。此外，保持多姿多采的生活，包括擴闊社交圈子、培養健康的嗜好及興趣、學習新事物，都讓腦部有持續的刺激，有助預防或減慢認知障礙症的損害。另方面，小心保護頭腦、避免受傷，並定期接受身體檢查及認知檢測，亦有助防患於未然。

近期有研究指出在正常老化與認知障礙症(通常是阿爾茨海默氏認知障礙症)之間有一過渡階段，稱為輕度認知障礙(Mild Cognitive Impairment)，簡稱 MCI。MCI 患者的記憶力會較同齡的差，但不致於影響日常生活的功能。然而，患有 MCI 的長者比健康的長者有較高機會患上認知障礙症，每年轉化率高達 6 - 15%，其中有六成 MCI 患者在有生之年會患上認知障礙症，有兩成更會在 18 個月內發生。雖然 MCI 患者未必一定會演變成認知障礙症，並有可能維持在 MCI 階段或甚至改善，但及早發現問題並加以介入，對預防及延遲認知障礙症病發皆有正面的幫助。

辛勞大半生，每個人都希望安享晚年，從今天開始採取健康的生活態度，為自己的健康負責。如果你發現自己或家人出現記憶力問題，請盡早諮詢醫生的意見。他們可為你做一些簡單的認知能力測試、身體及血液檢查；如有需要，還可轉介到專科門診作進一步的認知能力評估及腦掃描。

參考資料：

1. World Health Organization (2012), Dementia - A public health priority
2. 世界衛生組織網頁：<http://www.who.int/topics/dementia/en/>
3. 青山醫院精神健康學院網頁：http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_02_01_chi.asp
4. 香港認知障礙症協會：http://www.hkada.org.hk/websites_01.php?lang=chi#.U89_s1IU_Qw

護老天地

護老者的壓力及處理方法

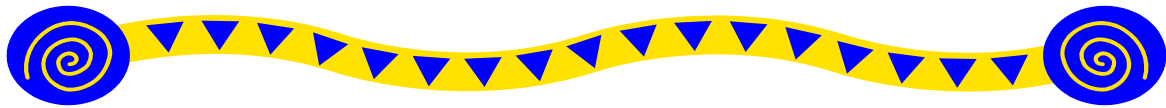
護老者的壓力來源

體弱長者很多時候需要家人全天候照顧，然而，要長期照顧一位長者，護老者自身的生活模式一定會受到若干影響，例如減少時間做一些自己喜歡的事情。若護老者過度投入照顧長者，會忽略了自身的需要，並為自己的精神及身體帶來沉重的壓力。部份護老者會因面對長者的老化及死亡而產生恐懼，當看見長者的病情沒有好轉，甚至每況愈下時，可能會感到沮喪、內疚及傷心。另一方面，照顧長者的知識及技巧不足、長者經常自怨自艾、或對護老者不諒解、過份依賴，均會為護老者增添不少壓力；若家人不願意分擔照顧的工作和責任、或護老者需長期負擔高昂的醫療費用也會為護老者造成沉重的照顧及經濟壓力，若然缺乏社區支援服務及資源，護老者會感到非常徬徨及缺乏出路。護老者若然未能適當地處理照顧壓力，可能會影響自己的身體健康，並導致情緒困擾及人際關係受損。為了防患於未然，護老者宜多留意自身的「不健康」的徵兆。

「不健康」的徵兆

在身體方面，護老者常感到疲累、容易生病、並經常忽略自己的休息和飲食時間。在思想方面，護老者常感到沮喪、態度負面及消極、覺得前路茫茫。在情緒方面，護老者常鬱鬱寡歡，並容易發脾氣。在人際關係方面，護老者減少與親友人接觸，甚至抱有埋怨

或敵對的態度，亦可能將家人和長者視作發洩對象，影響彼此的關係。



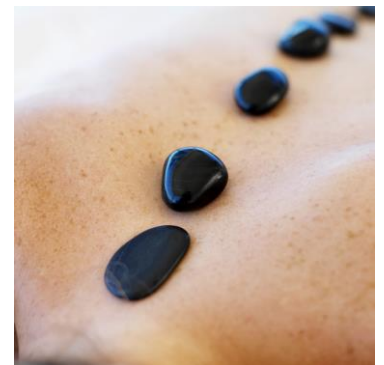
處理壓力的方法

護老者可嘗試瞭解長者所患疾病的成因、病徵及照顧方法，當掌握相關資料後，護老者對患病長者的理解及體諒也會相應提升。另一方面，護老者也可學習護理長者的技巧，例如餵食、扶抱等，可增加護老者的信心和應變力。此外，護老者也可鼓勵長者做一些自己能力範圍可以做得到的事情，使能保持其獨立性及自我照顧能力，亦可減輕護老者的照顧担子。護老者在沮喪或情緒波動的時候，應避免和長者爭辯，可提醒自己先冷靜下來；若情況許可，亦可短暫離開現場，再以客觀的態度分析問題，並尋找改善方法。若長者有其他家人或親屬，護老者亦可與其商討分擔照顧長者的工作。護老者切記必須為自己留一些私人的空間，以照顧自己的需要及保持社交生活。另一方面，保持充足的睡眠、注意均衡的飲食、及學習鬆弛技巧也有助身心平衡。有需要時，護老者也可尋找合適的社區支援服務，以減輕負擔。最後，建議護老者多肯定自己對長者的照顧和付出的努力，並維持對自己的正面評價。

參考資料

衛生署長者健康服務網站（2006）《護老者天地》

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/elderly/caregiverstress-c.htm>



我的彩虹



樂觀面對逆境

陳桂英女士



六十八歲的陳桂英女士是本隊的服務使用者。年輕時，陳女士於工廠工作；退休後，陳女士主要照顧家庭及孫兒。二零零六年，陳女士不幸中風，對於當天病發的情景，陳女士至今仍然難忘。陳女士憶述，事發當天約清晨五時，她起床時感到頭暈，當時她還以為自己睡眠不足，休息一會後，她照鏡子時發現自己左右兩邊臉龐不對稱，說話時口齒不清，步履亦不穩。在兒子陪同下，陳女士馬上前往急症室求診，並被確診為中風。

陳女士表示，病發初期很難接受自己的病患，感到猶如發惡夢一樣。病發前陳女士是一個愛美的人，喜歡打扮、穿裙子及高跟鞋。然而，病發後陳女士的左邊身體不能動彈，不但生活上的大小事務需要家人及朋友的幫助，連簡單的日常自理也成問題。面對巨變，陳女士感到非常難受，亦很不習慣。當時的陳女士情緒十分低落，間中亦會哭泣。後來，陳女士開始慢慢接受自己的病患，決定樂觀面對逆境，並在家人及朋友的支持下，努力接受物理治療及針灸。

陳女士中風至今已一年，在她不斷努力下，她的身體狀況已較病發初期改善。大病過後，陳女士認為做人應該樂觀面對逆境，不應放棄自己，難關終有過去的一天！



活動透視鏡



本隊於是年2月22日為長者及護老者舉辦「濕地公園一日遊」，此活動獲得 Overseas Resources Foundation Limited 撥款贊助，讓我們一起回味當日的歡樂時光。



活動大合照



一起到達濕地公園



與職員合照



大家一起製作襟章

好書推介

書名：《哀傷關懷及資訊手冊》

生離死別是人生必經之路，這本書為關懷者及喪親者送上適切的提示，包括「哀傷關懷的十個疑問」、「給關懷者的提示—哀傷調適之道」，及給喪親者的提示—喪親人士服務資料」等等，讓喪親者在復元路上找到方向和意義。

出版社：瞶明會

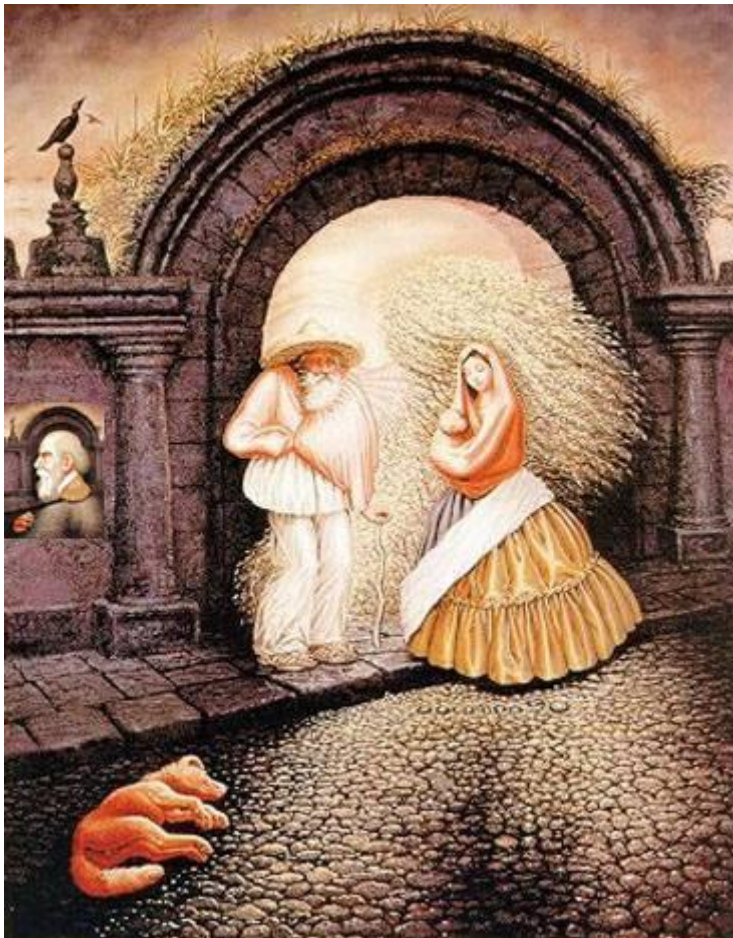
本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員陳顯庭先生聯絡。

哀傷關懷
及資訊手冊



瞶明會
The Comfort Care Concern Group

皆大歡喜



今期遊戲：請圈出上圖出現的人或面貌，然後寄回或交回本隊，即可獲贈禮品一份。



資源閣



本隊設有資源閣，備有照顧長者的影音資料，如認知障礙症照顧技巧光碟及介紹長者營養飲食的書籍等，可供借閱。查詢或借用，請致電 2657 5522 與社工楊先生聯絡。

此外，本隊亦備有少量助行架之膠粒，如有需要更換或查詢收費，可與本隊物理治療師仇姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

意見大搜查



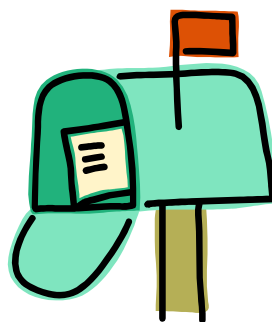
基督教香港崇真會社會服務部

改善家居及社區照顧服務（大埔區）

大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822



督印人：黃慧嫻

編輯小組：林少芳、陳顯庭