

護老情真

2015 年 7 月

第四十三期

今期內容

主任隨筆：

大家好！本機構以「敢承擔·樂分享·譜和諧」，為 2014-2017 的年度服務主題，目的是鼓勵服務使用者敢於承擔責任，從而更有效地履行其個人發展、工作、家庭崗位和社會公民等角色任務及責任，並進一步透過分享個人故事、知識或技能，共同建立一個彼此守望的和諧社會。為回應此主題，本刊是期「生命驛站」邀得長者與我們分享其『敢承擔』的生活態度，值得我們學習。在「我的彩虹」一欄，一位服務使用者的女兒向大家表白在照顧患有認知障礙症母親的心路歷程，其勇於承擔、從容面對的態度實可供其他照顧者作借鏡。

是期「健康 Fit 一 Fit」為大家介紹如何識別認知障礙症，讓患者能及早得到合適的治療，幫助長者居家安老，延緩進入院舍照顧的需要。至於「活動透視鏡」，是期將刊登本隊在 6 月舉行的南蓮園池逍遙遊及 4-6 月季度生日會的花絮，讓大家感受當天活動的歡樂氣氛。此外，「好書推介」將為大家介紹「焦慮自療」，歡迎有興趣的服務使用者借閱。最後，大家熟悉的「皆大歡喜」以猜燈謎與大家一起迎中秋，答中者可獲精美禮品一份。



主任隨筆：	P. 1
健康 Fit 一 Fit： 如何識別認知障礙症	P. 2 至 3
生命驛站： 敢承擔	P. 4
我的彩虹： 有您真好	P. 5
活動透視鏡： 南蓮園池逍遙遊活動、4-6 月份生日會	P. 6
皆大歡喜 好書推介	P. 7
資源閣 意見大搜查	P. 8



如何識別認知障礙症

註冊社工 馬劍盈

職業治療師 鄭祖榮

近月本地一項調查(註一)，發現有六成長者不太了解認知障礙症的徵狀。這意味長者對此病症的認知度不足，導致有初期徵狀的長者延誤診治，影響病情。外國文獻(註二)亦指出，若能及早識別認知障礙症的患者，並施以合適的診斷及治療，會減低患者過早入住院舍的需要。以下，我們將為大家簡介「認知障礙症的十項病徵」，讓大家認識認知障礙症的初期徵兆，從而提高警覺。



「認知障礙症的十項病徵」



1. 失去短期記憶，影響自我照顧能力

患者容易忘記一些近期發生的事情，過後亦不能記起，就像事情沒有發生過一樣，例如經常忘記約會，或重複地提問同一問題。建議患者可使用輔助記憶工具，如記事簿及月曆等協助記錄事宜。

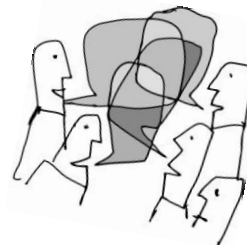


2. 執行熟悉的工作亦感困難

對於熟悉的工作難以專注，亦難以完成，故需要較長時間處理，甚或需要將一向熟悉的程序簡化才能完成。以家庭主婦為例，患者對熟悉的煮食程序亦感到困難，建議可按情況簡化餸菜的款式。

3. 語言表達或理解有困難

於日常交談中，表達或理解上出現困難，亦會在對話時因忽然忘了想表達的內容而停下，也會忘了自己曾說過的內容而不斷重複。部份患者在用詞方面會有困難，例如忘記一些簡單的詞彙，或使用不適當的字詞來表達，令人難於理解。



4. 對人物、時間及方位感到混亂

患者弄不清日子及時間，有時候他們不知道自己身在何方、如何來到某處或回家的方向，有時候即使身處熟悉的地方亦會迷路。

5. 判斷力減弱

一般人也有判斷錯誤的時候，但對認知障礙症患者而言，他們會因判斷力減弱而持續作出不合宜的判斷，例如於火警發生時未能正確判斷環境的危險，以致不懂逃生。



6. 思考及計算出現困難

一般人面對家中繁瑣的賬單偶爾會感到懊惱，然而，認知障礙症患者對處理數字及制定計劃等工作常感到困難，甚至不能理解一些簡單及熟悉的賬目，如銀行簿上的紀錄，或日常的找贖。

7. 隨處亂放東西

長者偶爾會忘記物件擺放的地方，例如銀包，鑰匙等，但一般稍後會記起或於平日放置的地方尋回。認知障礙症患者則會將物件擺放於難以理解的地方，例如將電視遙控器放在手袋裡，並且不能回想起自己將物件放在哪裡，甚或會怪責他人偷了他的物件。



8. 情緒及行為變得異常、個性轉變

認知障礙症患者的情緒起伏不定，無論於家裡、工作場所甚至與好友相聚也容易變得不安、焦慮和發脾氣。患者的個性亦可能有明顯的改變，他們可能會變得多疑、抑鬱、憂慮或冷漠等。

9. 做事失去主動性

患者漸漸地對一向喜歡的事情失去興趣，甚至對自己最喜歡的嗜好都因感到困難而嘗試逃避，生活漸漸變得被動，對事情失去主動性。

10. 視覺及空間感出現困難

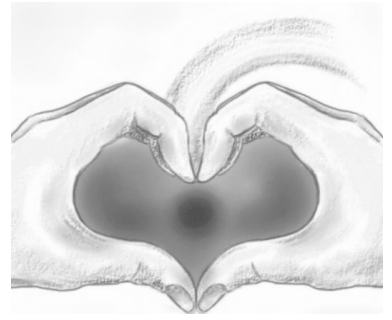
患者較常在沒有嚴重眼疾的情況下對距離感、顏色分辨及顏色對比方面出現問題，以致影響日常生活。例如吃飯時未能準確地夾起碟上的餸菜，上落樓梯時因距離感的差異變得危險。

以上是認知障礙症的十項病徵，希望能讓大家更了解此病患，從而做到及早識別及治療。

參考資料：

1. (註一)香港電台網頁：
http://rthk.hk/rthk/news/expressnews/20150610/news_20150610_55_1106515.htm
2. (註二) Dementia A NICE-SCIE Guideline On Supporting People with Dementia and Their Carers In Health And Social Care. Great Britain: The British Psychological Society, 2007, p392
3. The Alzheimer's Association webpage:
http://www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp
4. 香港認知障礙症協會網頁：
http://www.hkada.org.hk/tc/?page_id=1842

生命驛站：



「樂於承擔、共同前進」

機構以「敢承擔」、「樂分享」、「譜和諧」為 2014-2017 的年度服務主題，藉此鼓勵服務使用者在個人、家庭及社會各方面能夠勇於承擔責任，推動社會和諧。

黃細蘇婆婆於是年年初開始接受本隊服務，黃婆婆雖然體弱，但性格樂觀，常常鼓勵身邊的人積極面對困難，勇於承擔責任。黃婆婆相信，只有面對困難，事情才得以解決。每次黃婆婆來到本隊的日間復康中心接受服務時，她都主動成為職員的好幫手，看見個性較為沉默的長者，黃婆婆會主動與他們交談；在午飯時間，遇上其他長者沒有胃口進食，黃婆婆又會主動關心慰問，並鼓勵長者們凡事總有解決方法。黃婆婆雖然行動不便，但她不希望加重家人的照顧擔子，故積極投入復康訓練，以改善下肢及步行的情況。經過持續的努力，黃婆婆現時的步行情況已有所進步，亦可以自行處理大部分日常生活的活動。

「自己的事要自行承擔」—— 這句話一直支持着黃婆婆積極進行復康運動、照顧自己身體。黃婆婆堅信不可將責任交給其他人，黃婆婆這個勇於承擔的生活態度，推動着她繼續向前邁進，也是值得我們學習的人生態度。



我的彩虹 有您真好



陳女士(張瑞粧女兒)

陳女士的母親患有認知障礙症，多年來一直由陳女士全職照顧。很多人都認為照顧認知障礙症患者非常困難，患者會出現不同的行為問題、性格改變、甚或拒絕照顧，令照顧工作難上加難。陳女士多年來一直對母親不離不棄，並堅持親自照顧母親，這份堅持源自她的信念—「我照顧母親猶如母親昔日照顧孩童時的我，母親的身體情況轉差，正正是子女有機會表達孝義的時候。」

陳女士表示母親亦有不少行為問題，初時令她難於處理，例如協助母親沐浴時，她不時會大叫大嚷，並表示「不要打我」，母親不合作的態度令照顧工作更為困難。隨着對認知障礙症的認識增加，陳女士更明白到母親因病情影響，對人物、時間及方位感到混亂，對現實生活的情況難以掌握，才会有諸般不合宜的反應。陳女士深明作為護老者要心平氣和，不要將患者的胡言亂語放在心上，對患者的情緒起伏表示理解，並嘗試安撫患者的情緒。

結語：作為一個全職護老者，照顧的路並不容易，照顧長者需要的不只是知識及技巧，更重要的是心態，陳女士絕對是當中的好榜樣。由於護老者每天面對著龐大的照顧壓力，護老者也應多關顧自己的情緒，注意精神健康，如果感到壓力過大，應該多與家人或社工傾訴，有需要時亦可使用社區照顧服務或暫託服務，以紓援照顧上的壓力；本隊亦常舉辦護老者活動，既提供護老知識培訓，亦讓同路人與護老者分擔護老壓力。

活動透視鏡



本隊於是年6月獲 Overseas Resources Foundation Limited 贊助，舉辦「南蓮園池逍遙遊」活動，讓我們一起回顧當日的開心片段！



另外，我們為4-6月份生日的長者舉行了季度生日會，祝賀長者們生辰快樂，身體健康！





皆大歡喜



中秋節將至，是期以燈謎考考大家，將正確答案交回本隊者可獲精美禮品乙份。

1. 有光才出現，人走它也走，人停它也停，要抓抓不住。

謎底：_____（猜一日常現象）

2. 有時在山腰，有時掛樹梢，有時似鐮刀，有時像圓盤。

謎底：_____（猜一自然現象）

3. 說牠是條牛，不會拉犁頭，說牠力氣小，能背房子走。

謎底：_____（猜一動物）



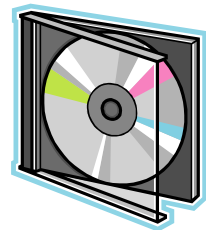
上期答案：

請圈出哪些是賀年食品。答案如下：





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 與社工陳姑娘聯絡。

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葉先生聯絡。

好書推介

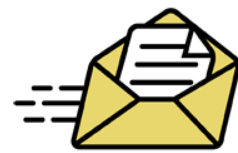
書名：《焦慮自療》

本書以淺易的手法介紹焦慮症的處理方法，並增加讀者對焦慮症的認識，讓讀者能輕易掌握當中的內容。此書內容實用，並教授自我鬆馳的方法，助你舒緩緊張的情緒。

本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員陳安琪姑娘聯絡。

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：服務督導主任黃慧嫻
編輯小組：中心主任林少芳、社工馬劍盈、陳安琪

