

護老情真

2017 年 7 月

第四十七期

今期內容

主任隨筆：

大家好！是年度機構以「崇真有心人·生命路同行」為服務主題，期望單位上下皆成為「崇真有心人」，不但「盡心」為長者提供專業的照顧服務，更以「愛心」去關懷長者，並提供「貼心」及具彈性的服務。這個「有心人」團隊願意在順境中與長者及護老者分享喜悅；在艱難及困惑中陪伴大家多行一里路，以支援體弱長者在社區安老。

「痛症」是最困擾長者的課題之一。是期「健康 Fit - Fit」為大家介紹痛症的處理及紓緩方法，讓長者能以輕鬆的心情與痛症同行。「護老者」從來都不易為，但隨著家人老去，大家都必須擔當護老的角色。本隊社工將與大家分享如何當一個輕鬆快樂的護老者。至於「活動透視鏡」，是期將刊登本隊獲社會福利署「老有所為活動計劃」資助舉辦的活動照片，與大家分享活動的點滴。「生命驛站」則會刊登「因為愛，所以堅持」這個感人故事，盼能引發大家的共鳴。「好書推介」將為大家介紹「居家護老心得」一書，歡迎有興趣者借閱。最後，大家熟悉的「皆大歡喜」環節繼續提供有趣的遊戲，答中者可獲精美禮品一份。

主任隨筆： P.1

健康 Fit - Fit：
痛症處理及舒緩方法 P.2
至 P.3

護老天地：
輕鬆快樂的護老者 P.4

活動透視鏡：
- 老有所為 - P.5
居家安老樂頤年
計劃 至 P.6
- 長者生日派對
- 皆大歡喜

生命驛站：
因為愛，所以堅持 P.7
(護老者心聲分享)



健康 Fit 一 Fit： 痛症的處理及紓緩方法









註冊護士 李綺蘭姑娘



痛

疼痛是一種主觀的感受，若無法得以紓緩，會對患者的生理及心理產生嚴重影響。痛症若能得到適當的控制，不單可以改善患者的舒適感，亦能提升其生活質素。

對長期痛症的誤解

-  持續的痛楚一定是隱藏著很嚴重的疾病
-  持續的痛楚可以由多種因素造成，例如：體質變差、長期姿勢錯誤、緊張和負面的情緒等，未必一定代表有嚴重的疾病。
-  當痛楚出現時不可能不注意它
-  痛楚通常是一種強烈的訊號，很難將注意力移開，但你可嘗試刻意將注意力短暫地投放在其他有趣的事件上，好讓你能夠有喘息的空間。
-  當痛楚達到忍無可忍時才使用止痛藥
-  當感到痛楚開始加劇時，若你確認止痛藥可紓緩痛楚，便應依照醫生指示服食止痛藥。
-  當痛楚出現時，應避免活動或運動，以免引致更多的損害
-  如果醫生並沒有發現痛症有任何嚴重的成因，便應該繼續保持適當活動，因為正常的活動並不會引致任何損害，你可請教醫護人員關於適當活動的幅度。

痛症治療

- 治療原則：
- 採用藥物和非藥物的綜合治療方法
 - 減輕患者的疼痛
 - 改善患者的活動能力、身心功能和提升生活質數
 - 患者需有耐性和堅定的信念去離開痛症的困擾



藥物治療

服食止痛藥物的注意事項：

1. 須遵照醫生的處方，並按時服藥，若未有醫生指示，不要隨意停止服藥或更改藥物的劑量。另，服用口服止痛藥前後不可飲用酒精，以免影響藥性。
2. 每個人對疼痛的感受都不同，所以絕對不可將你的止痛藥供他人服用，這可能會引致不良甚至致命的副作用，亦會導致延誤治療。
3. 如果你同時接受中藥療法，請通知你的醫生，並與他商討如何平衡風險和益處。

非藥物治療



◇ 物理治療

-主要透過姿勢的改善及運動的鍛煉，強化關節和肌腱的靈活度及功能，從而提升體能及生活素質。包括：

◆ 水療

水療能使患者在暖水中獲得鬆弛，因而做到陸地上因痛症而無法做到的動作，如水中踏步、跳舞等。池水的阻力有助鍛鍊患者的肌肉，改善活動能力，舒緩痛楚。

◆ 紅外線治療

痛症也可透過紅外線燈利用熱力產生暖感，減輕肌肉繃緊，加速血液循環，舒緩痛楚。

◆ 超聲波治療

超聲波可促進痛楚位置的血液循環，修復受損組織，以舒緩疼痛。

除了以上方法，患者也可按治療師指示，自行使用冷暖療法，包括熱墊、凍敷，以鬆弛肌肉，減輕痛楚。另亦鼓勵患者日常保持適量運動，以強化肌肉、舒緩關節的壓力。

◇ 職業治療

-職業治療師會評估患者的工作及家庭環境對痛症的影响，從而安排適當的整頓及鍛煉；並透過輔助儀器和自我照顧訓練，以減輕痛症對患者日常生活的影響。



◇ 心理治療

-分析及紓解心理問題的成因，並學習應付痛症的技巧，令患者重拾生活常規，以致能與痛症共同生活，才是一個有效及長遠的策略。

痛症管理

怎樣可以做得更好？

1. 訂立明確目標 - 寫下目標和時間表。但同一時間不要訂下太多目標，不切實際或過多的目標只會令你感到挫敗。
2. 記下進度 - 有助檢討可以改善的地方，若做得好就給自己一些獎勵。
3. 預防復發 - 即使已經掌握處理痛楚的方法，偶爾痛症仍可能復發，這是正常並可以接受的，要及早想出應付方法及加以練習。
4. 主動尋找支援 - 多與親友分享你的感受，尋找支援並不等於依賴別人；如有需要也可尋求醫護人員協助。

參考資料：長期痛症知多啲（2008）聯科綜合痛症治療專責小組，香港醫院管理局
長者自我管理-痛症管理(2016) <http://fscdecc.tungwahcsd.org>

護老天地



輕鬆快樂的護老者




註冊社工 鄭健敏姑娘

患有長期病患及認知障礙症的長者需要家人長期照顧，部份家人為照顧長者勞心勞力，甚或因為過度投入護老者的角色而忽略了自己的需要，認為犧牲自己可讓長者得更好的照顧。這想法往往為護老者帶來沉重的精神和身體壓力。倘護老者未能適當地處理壓力，可能會影響其生理及精神健康。

筆者曾與多位護老者交談，發現護老者有不少的迷思，在此與大家分享：



- 
- (一) 「他/她是我的家人，只要家人好，我會用盡我的心力來照顧他/她。」
 - (二) 「除了我，沒有人可以幫忙照顧，因他/她的脾氣只有我才了解。」
 - (三) 「家人患病已讓人十分操心了，我只要盡力把他/她照顧好就是，甚麼也不用跟別人說，因為說了也沒有用處。」
 - (四) 「為了照顧患者，我不該抱怨、不該生氣、也沒時間可以沮喪。我一個人去承擔就好，我還可以撐下去！」

綜合以上的迷思，縱然護老者是「超人」，若每日時刻都被無盡的照顧工作及憂慮壓著，也會感到心力交瘁。



在護老的過程中，護老者需要保持充足的睡眠，並誠實地面對自己的情緒。如遇到沮喪或憤怒的時候，應避免和患者爭辯，可先讓自己冷靜下來；若情況許可亦可短暫離開現場，再以客觀的態度分析事件，嘗試找出沮喪或憤怒的原因及改善的方法。護老者應對自己持有公道的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。



其實，在護老的過程中護老者並不孤單，只要護老者願意打開心扉，多與家人商討及分擔照顧工作，問題總有解決的方法。此外，現時社區內許多機構也提供護老者服務，護老者可從中尋得支援，將困難與壓力排解。又或透過機構的同路人小組，與同路人相互交流，從別人的經驗中學習更適切的照顧方式。

最後，提示護老者要有「照顧好自己，才能照顧好家人」的想法，並在照顧自己與照顧家人之間找到一個平衡點，因為適當的休息和社交生活對每一個人都是必需的，護老者也不例外。適當的私人空間讓護老者得以喘息，才能在照顧長者的路上走得更暢順。



活動透視鏡



是年度本隊獲社會福利署 2017-2018「老有所為活動計劃」資助，舉辦「居家安老樂頤年計劃」。本計劃將邀請地區內不同的義工團體，包括企業義工及長者中心義工協助，為體弱長者推行一系列戶內及戶外的活動，既為長者的晚年生活帶來姿彩及讓長者的居住環境得到改善，又讓長者感受到鄰里間的關愛。稍後中心將陸續推行以下的活動，歡迎各位參加或查詢。



社區導向活動

由義工及護老者陪同長者走入社區，一同到酒樓品茗、逛超級市場及參觀警署，以加強長者的社區導向。

節日慶祝活動

在回歸紀念日、中秋節及聖誕節期間舉辦旅行活動，讓長者與家人一同感受節日的歡愉。



長者生日派對

由義工舉辦生日會，向生日壽星賀壽。



加點關懷、家點愛

由義工協助體弱長者進行小型的家居改裝工程，讓長者的居住環境得以改善。



活動透視鏡



本隊於 2017 年 5 月 25 日舉行「長者生日派對」，為 4 - 6 月份生日的長者賀壽。派對以音樂為主題，壽星們都渡過了一個愉快的下午。



皆大歡喜



動動腦筋猜謎語：

1) 叮鈴鈴，叮鈴鈴，未見面先按鈴，兩人相隔千萬里，句句話兒聽得清。

(猜一用品)

2) 一口吃掉牛尾巴。(猜一字)

3) 頭尾都是一，腰部也是一，看來都是一，其實不是一。(猜一字)



上期答案：

1. B. 炮竹 2. A. 重慶 3. C. 笑口棗

生命驛站



因為愛，所以堅持（護老者心聲分享）

照顧體弱長者難，照顧患有情緒病的體弱長者更難！

麗珍婆婆體弱，並患有情緒病，每當情緒病發時會感到十分低落，對身邊事物完全失去興趣，甚至拒絕洗澡或用餐。身為照顧者女兒的謝女士惟有辭去工作，留在家中全力照顧媽媽。謝女士自 2013 年開始成為全職護老者，每當媽媽情緒爆發時，她便成為媽媽的發洩對象，媽媽不但會胡言亂語，脾氣更是非常暴躁。媽媽反覆的情緒爆發往往令謝女士感到無助又無奈。



去年，媽媽與謝女士因洗澡問題而引發強烈的衝突，媽媽在負面情緒下問謝女士：「我是否拖累你？你不如用刀斬我。」謝女士回應媽媽道：「無論如何也不會傷害你，不如你傷害我。」而謝女士的照顧壓力也達到了臨界點。在強烈的無助感及沮喪下，謝女士覺得已無力再照顧媽媽，縱使她如何努力，似乎也是徒勞無功。在無助與絕望下，謝女士從廚房拿出菜刀走向媽媽，但謝女士並非想傷害媽媽，只將菜刀交由媽媽決定。媽媽縱然在情緒極度激動下，亦不想傷害謝女士，她只拿起菜刀不斷向女兒旁邊的枱角劈去。最後，母女倆抱頭痛哭。

事件過後，謝女士認識到問題的嚴重性，遂開始向朋友及本隊社工傾訴。社工為謝女士提供紓緩護老壓力的方法，而護士則向婆婆的精神科醫生報告其病況，請醫生重新檢視婆婆的病情。其後，醫生為婆婆調整處方，而婆婆的情緒也慢慢改善過來。

今天，謝女士與媽媽的關係已改善不少，大家較能互相體諒。謝女士也會密切關注媽媽的病情，有需要時會安排媽媽提早覆診，並遵從醫生的指示調較藥物。在媽媽情緒較穩定時，謝女士會外出參與不同的興趣班及活動，也會向朋友傾訴，好讓自己能保持健康的情緒，為長期照顧媽媽作好準備。





資源閣



好書推介

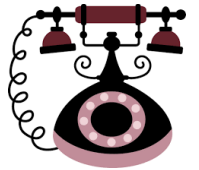
書名：《居家護老心得》

《居家護老心得》一書提供了有關養老、護老的各项參考資訊。此書內容分為三大篇，包括「樂活篇」、「健體篇」和「祛病篇」。「樂活篇」講述長者家居護理的「衣」、「食」、「住」、「行」及「心」五大課題，讓讀者了解長者在日常生活中的各類問題及相應的護理方法。「健體篇」介紹長者參與運動的特點，使長者注意各項細節，使能自助自強。「祛病篇」描述常見的長者疾病及相關的護理資訊。

本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員鄭健敏姑娘聯絡。



意見大搜查



如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或把意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：服務督導主任黃慧嫻

編輯小組：中心主任林少芳、社工鄭健敏

郵寄地址

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）
地址：大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室
電話：2657 5522
傳真：2656 9822

