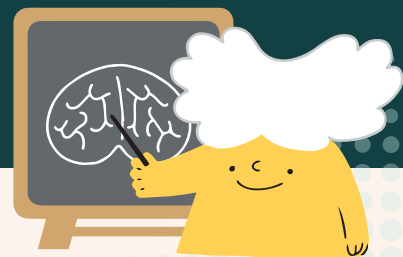


# 甚麼是腦退化症?



腦退化症是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱，會影響患者的記憶、思考、行為及情緒。



## 初期

能自我照顧，能有目的地互動和溝通

- ▼ 忘記熟識的詞彙及難以用適當名稱形容物件
- ▼ 處理複雜事情如銀行財務等出現困難
- ▼ 不能記住新認識朋友的名字

## 中期

在協助或提示下可行使自我照顧能力，能作簡單溝通，有時欠耐性

- ▼ 會對時間及地點出現混淆，因此產生不安情緒
- ▼ 記憶力下降及不安引起重複行為，例如重複問同一問題
- ▼ 重複行為中，遊走是比較常見的行為



## 後期

需要較多的照顧，仍可執行簡單及熟練的自我照顧，如用筷子食飯和抹面等

- ▼ 失去自理能力，依賴他人照顧
- ▼ 重複行為，例如沒有目的地遊走，或出現在空氣中找物件的動作，不停搓手或「搥手指」等不自覺或自我刺激的行為
- ▼ 沒有動力，易疲倦，有吞嚥困難等




寄語：不是每一位腦退化人士都會經歷以上三個階段，每個階段的發展時間因人而異。每一階段都有不同的照顧需要，照顧者裝備好自己，關愛自己，才有能力陪伴腦退化症家人同行。



# 擔心 家人有腦退化症?

有不少長者在發生了意外或暈倒入院，才被醫生診斷為中期的腦退化症。因此，隨著父母步入老年階段，子女應多留意他們的生活習慣、執行能力、情緒行為及認知能力是否有異常，以便及早向記憶診所的醫生求助，並進行治療。

能力	正常老化	初期腦退化症
記性	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 間中會忘記事情，但能夠自己回想起來</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 記不起聽過、看過的事物</li></ul>
生活習慣	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 即使把物件放錯位置，但過後能回想起物件的原來位置</li><li>○ 可能減少了社交，但仍會重拾對社交的興趣</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 開始經常把物品放錯位置</li><li>○ 對以往喜愛的事物興趣減退</li><li>○ 不願嘗試新事物</li><li>○ 甚至斷絕社交、不再工作</li></ul>
執行能力	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 做事會出錯，但不會對生活造成太大影響</li><li>○ 只要他人稍稍提醒就能回想起如何前往某個地方</li><li>○ 能用不同通訊方式與外界聯絡，如運用到電腦及電話（包括Apps），甚至智能手錶</li><li>○ 處理基本財務和開支，甚至投資</li><li>○ 能用不同交通工具和方法到達目的地，例如巴士路線癱瘓，他能作出乘港鐵比的士更快更省錢的替補方法</li><li>○ 從計劃一頓晚餐到完成菜式</li><li>○ 有條理處理家務，也能用合適的工具等</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 開始難以規劃及解決難題</li><li>○ 難以處理日常瑣事、繳費、財務等</li><li>○ 判斷力及處理數字能力下降</li><li>○ 混淆時間與地點</li></ul> 
情緒行為	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 可能比以前固執，但情緒起伏不大</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 多疑、困惑、暴躁</li><li>○ 變得冷漠、突然發怒或焦慮</li></ul>



# 如何照顧腦退化症家人?

沒有人天生就成為一個成功的照顧者!  
但每個人都可以成為「外內兼備」的照顧者!



## 「外」在資源

## 有何服務\*?

### 日間護理 及訓練中心

一般服務時間為

每日  
上午九時  
至  
下午四時

### 短期或長期 住宿

由於院舍  
宿位比較緊張，  
應在確診後開始  
了解院舍服務和  
申請方法

### 外展 家居訓練

提供到戶訓練服務—  
社區資源地圖



\*服務機構分為資助或自負盈虧形式營運

## 如何選擇?

- 是否專為照顧腦退化症人士而設?
- 是否知道如何處理他們的行為和情緒?
- 是否具豐富的腦退化症照顧經驗?
- 是否有專為腦退化症人士而設立的活動?
- 有否提供針對不同認知程度人士需要的訓練及活動?
- 是否就近居住地區，方便長者到中心接受服務或方便家屬探訪?



免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing

# 如何照顧腦退化症家人?

沒有人天生就成為一個成功的照顧者!  
但每個人都可以成為「外內兼備」的照顧者!



## 「外」在資源

## 誰可幫忙?

社工和護士都是好夥伴,和你一同商討長遠的照顧計劃:

- ▶ **長期護理服務**  
社區有甚麼資源能助你減輕照顧壓力?  
何時適合運用這些社區資源?  
家人對照顧安排的意見有分歧時怎麼辦?  
家庭如何分工?
- ▶ **持久授權書**  
照顧長者需要多少錢?  
如何進行財務規劃?  
需否備妥持久授權書?
- ▶ **預設醫療指示 / 預設照顧計劃**  
甚麼是預設醫療指示?  
如何讓醫生及家人知道自己的意願?
- ▶ **遺囑與遺產**  
沒有遺囑的話,財產會怎麼分配?  
如何保障長者的財產?

## 有何學習?

坊間有不少為照顧者而設的課程,學習不同的技巧:  
溝通、認知訓練、扶抱轉移、傷口處理、環境設計等等。



免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing



# 如何照顧腦退化症家人?

沒有人天生就成為一個成功的照顧者！  
但每個人都可以成為「外內兼備」的照顧者！



## 「內」在協調

### 面對自己

好好照顧自己，才能好好地照顧腦退化症家人

- ▶ 近年都市人流行透過「靜觀」減壓，照顧者可以探索是否適合自己
- ▶ 發揮創意「小宇宙」，你或會想出不同的活動，用不同的溝通方式讓爸爸媽媽明白你的指示
- ▶ 找一位信任的人傾訴你的心事
- ▶ 接受照顧工作未必事事完美
- ▶ 相信自己的能力，主動探索問題所在，即使問題不能修補，比如我不能把腦退化症治好，但仍有能力與腦退化症家人同行

### 面對家人

當家人之間有良好的關係，照顧一定會比較容易的，  
這是事實，只是很少人願意實踐。一起努力吧！

- ▶ 身為**主要照顧者**，我們有時會漸漸忽略了其他家人的感受，會認為自己的方法最好
- ▶ 身為**非主要照顧者**的家人，有時會認為主要照顧者對腦退化症人士照顧得未夠好，「佢咁固執唔聽人講」、「咁樣照顧阿爸點得」、「我都係提出少少意見啫，就發咁大脾氣，阿媽我都有份」
- ▶ 不妨定期溝通，一起探討照顧方案



免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing

# 如何照顧腦退化症家人?

沒有人天生就成為一個成功的照顧者！  
但每個人都可以成為「外內兼備」的照顧者！



## 「內」在協調

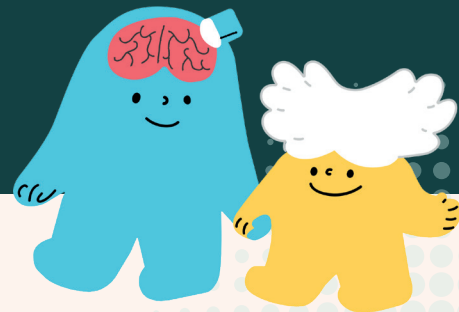
## 面對腦退化症人士

長時間的照顧會讓我們忽略了對待腦退化症家人應有的態度，  
日積月累，更容易讓彼此關係變得緊繃

曾幾何時有沒有對腦退化症家人說過這樣的話？	有沒有想過這句說話帶來什麼感覺？	下次對話時，想一想
你行快啲啦！	太急、威嚇、漠視	長者有沒有舒適感？
你乖啦，聽我話，我都話咗唔得！	嬰兒化、輕視、標籤	長者有沒有認同感？
我聽日就接你返屋企。 (實則用謊言來敷衍長者)	欺騙、怪責、否定	長者有沒有連繫感？
你搞咁耐，唔洗做喇，等我嚟！	去權、迫使、干擾、物化	長者有沒有能力感？
你食得咁慢，我都係唔帶你去飲茶喇！	歧視、忽視、排外、譏諷	長者有沒有融入感？

寄語：不少家屬在照顧過程中日子長了，漸漸失去了初心，認為自己的方法最好，不理會他人的意見，最可惜是把長者本來的身份忘記了，當了他是自己的病人，不再是爸爸，不再是媽媽，不再是丈夫，也不再是太太了。

# 處理行為及情緒



根據2003年，國際老年精神協會定義，

行為表現泛指由於因腦退化症而引起的行為徵狀：

Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD)。

常見的例子可以分為「反應行為」及「受壓行為」：

## 反應行為

受到外在的刺激作出的反應，這些刺激可以是因過往經驗而來，又可以是學習而來的。

例子：一位腦退化的舞蹈家，如果聽到音樂，他或會跟著音樂唱歌和跳舞，這不算是行為的問題。但如果音樂停了，他仍然不停地跳舞，這便有可能是不能自制的行為表現了。

## 受壓行為

生理原因或外界因素，如：疾病、壓力、日常生活習慣的改變和環境改變等，都會導致腦退化症人士出現不尋常的行為表現。

例子：有位長者，因居住環境轉變，再聽到家人吵架，便沒有心情進食近一個月，後來要藥物處理情緒才開始有胃口。

### ► 常見的行為表現：

- 不願意與人接觸
- 叫喊
- 抑鬱
- 食慾改變
- 多疑
- 妄想
- 思維異常
- 徘徊游蕩
- 失眠
- 容易焦慮或情緒激動
- 有機會出現具攻擊性或重複的動作等

### ► 出現行為及情緒狀況出現的原因：

- 多是由生理或外界因素引起，因感到不安或不適而表現出不同的行為
- 因認知能力下降，不理解身邊的環境和我們的說話，而表現不願參與或不合作

### ► 照顧者的應對方法：

- 嘗試理解引起行為表現的原因，並以合適的態度作出回應，以減少因誤解所引致的激烈對抗而令情況更差
- 記錄發生的時間、地點和細節，有助分析行為表現的成因和尋找應對方法



免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing

# 處理行為及情緒



## 「受壓下的行為表現」可以治理嗎？

- 「受壓下的行為表現」最常在腦退化症五至六年後出現
- 不同的異常行為持續時間不一
- 適當的藥物如抗抑鬱劑、紓緩情緒藥物和抗痙攣藥物等都有可能緩解受壓行為
- 一般而言，經兩至六個月治療後，醫生會重新評估否仍需使用藥物
- 以盡量減少使用藥物為原則
- 行為表現在腦退化症的後期會日益減少

## 如何減少「受壓下的行為表現」的出現？

### 原則1 安排有意義的活動

在指定時間，讓長者做他想做的事

- ▶ 滿足其需要
- ▶ 轉移注意力
- ▶ 照顧者在設計生活日程時，可參考以下五點：
  - 長者的性格、喜好
  - 身體狀況
  - 背景：如職業、學歷等
  - 認知能力
  - 社交心理：喜歡群體互動或是個人活動

### 原則2 遠離不安 / 挫敗經驗

身體不適引致：

- 找出不適的原因
- 找方法紓緩這不適

環境 / 活動不合適：

- 提供足夠的導向感
- 預先幫長者習慣新的環境或工具，如GPS
- 收起一些長者不應觸及的物件

### 原則3 照顧者特質

靈活變通、耐性、創意

- 隨時彈性地修正沿用的方案
- 以溫柔方式提示長者
- 探索原因，了解長者心思、情緒、喜惡、背景、經驗

### 原則4 關注需要

- ▶ 例如長者本想拿杯水，但忘記了，便會四處走動
- ▶ 遊走行為可能因藥物反應、痛症、痕癢、便秘、或泌尿問題等引起，因此宜告知醫生商討藥物反應和份量

### 原則5 簡潔的溝通 / 建立習慣

- 建立 / 培養熟悉、固定、規律的生活
- 細心引導
- 放慢步伐
- 引起注意
- 說話態度

### 原則5 適切的環境

(與社工及職業治療師商討方案)

- 五感的關顧
- 警報器
- 防走裝置
- 安全



免費照顧者熱線 | 2333-2393

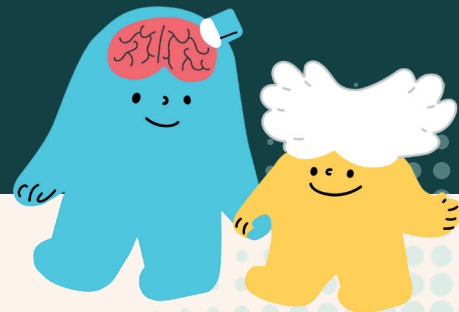


賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing



# 處理行為及情緒



## 溝通秘訣

### 基本原則

- 以長者習慣和喜歡的稱謂稱呼他/她
- 與長者有足夠的眼神接觸，讓他知道你正在和他/她說話
- 保持說話簡潔易明
- 每次只提問一個問題，並讓他有足夠時間回答
- 保持耐心及冷靜
- 不要批評長者及當面指出其錯處



### 現實導向（適當的提示可減少長者不安的感覺）

- |                        |   |
|------------------------|---|
| ● 掌握實際資訊               | 如▶ 日期、時間、地點、人物、事件   |
| ● 學習及掌握切身的訊息           | 如▶ 覆診日期、旅行、女兒生日   |
| ● 改變對陌生環境 / 事物的不安感覺    | 如▶ 新居入伙、裝修後、請了工人、子女結婚、家人移民  |
| ● 增加信心及獨立性，以處理日常生活     | 如▶ 提示洗澡的步驟，乘搭特定交通工具便可以返到中心，每星期返中心日期<br>(以上兩點都是新學習的習慣，學到了，長者會感到安心) |
| ● 社交及增加與外界接觸，避免與生活事件脫節 | 如▶ 新聞討論、節日活動、認識新朋友  |



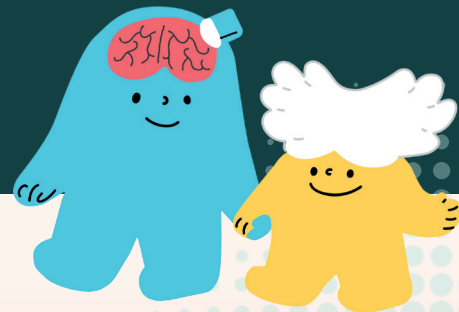
免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing

# 處理行為及情緒



## 溝通秘訣



### 導向技巧

▶ 口頭提示

▶ 導向板

▶ 特別技巧，詳情可參考連結（英文）：  
(Spaced Retrieval Technique)



## 確認技巧

目的是維持或改善長者的情緒和行為。特別是有失語症或後期腦退化症人士。如同理心一樣，我們感受長者的「現實」，確認他此時此刻的感受，表示明白他。



心

- 保持自己的心境平靜
- 協助長者平靜下來
- 感受長者的感受，可以不用說出來，  
例如照顧者先感受一下長者對太太的思念之情



看

- 觀察長者的行為及表情



聽

- 細心聆聽長者的說話



說

- 敘述所聆聽或見到的行為，例如：「對哦，媽媽最喜愛吃這款蛋糕。」
- 描述情緒 / 情緒宣洩：「我見到你在哭，你在想念她。」
- 懷緬：「可以跟我多講一些嗎？原來你們是這樣相識的。」
- 感官刺激：「她最愛穿這種紫色的襯衫，是這樣的柔軟。」
- 框架重建：「你想見到她，見到她時你想跟她說甚麼？」
- 解決困難：「你這樣講了出來舒服一點嗎？」
- 陪伴：「我可以陪你一起坐多一會嗎？」
- 代他說出感受，如：「你很掛念媽媽，你跟她的感情很好。」
- 轉移注意力：（待長者平靜了）  
「你看，我預備了小吃給你，我們一同品嚐。」

寄語：無論用哪一方式與長者溝通，這是雙向的溝通，不是單向的指示。要確保長者看到你，聽到你，所以留意如有眼鏡是要戴上，有助聽器的要確定助聽器是正常運作。



免費照顧者熱線

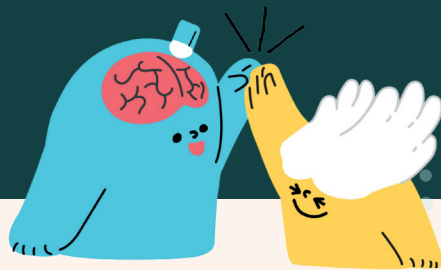
2333-2393



賽馬會耆智園

Jockey Club Centre for Positive Ageing

# 生活起居安全



## 衣

### 魔術貼

以魔術貼代替

拉鍊和鈕扣，方便穿脫衣服

### 橡筋

選購以橡筋或索帶收緊褲頭的褲子，方便穿脫

### 使用輔助器

鈕扣輔助器、穿衣輔助器、穿襪器、鍊扣延長繩

### 防骨折褲

減輕跌倒時髖關節骨折的機會

Tips: 可向職業治療師或復康用品店查詢

## 食

### 圍邊碟

避免食物濺出

### 防滑枱墊

防止食器滑動



### 特別設計的食品、食具

附有吸盤的碗或碟、一邊較高的碗等；  
筷子輔助器、較粗的手柄等，方便握緊及使用

### 七天藥盒

避免過量服藥

### 附電子響鬧提示的智能藥盒

提醒定時服藥



## 住

### 防滑蠟水

不易於地磚上滑倒

### 紅外線感應器 / 離床警報器 / 接觸式門戶警報器

通知照顧者腦退化症人士的動向

### 夜明燈

方便夜間行走

### 有燈的電掣

方便分辨有否關上電源及於夜間尋找開關

### 一按式電話 / 大按鍵電話 / 視像通話功能的電話

方便腦退化症人士聯絡家人

Tips: 實際家居佈置參考

睡房 廚房  
大廳 浴室



## 行

### 防滑、適合的鞋子

避免跌倒；長者的腳部趾圍會較年輕時大，  
而腳背圍則會收窄，容易出現「甩躄」情況

### 刻名手鐲或資料牌

部份首飾店設有刻名及聯絡電話的服務

### 印有照片及個人資料的掛飾

可於精品店訂製或自製

### 八達通

貼上聯絡資料，並記錄長者八達通的號碼，  
以便走失時通知相關交通機構

### 輔助工具

防走失器、定位裝置、手提電話



了解多一些起居生活資訊



樂齡科技



賽馬會A家



好好百貨



文化村



# 照顧者壓力處理



自確診開始，照顧者需要面對不一樣的生活。首先要明白何謂腦退化症，接著又要考慮照顧的方向，在思考照顧計劃的同時，又要無時無刻處理長者的行為和情緒，亦要學習不同照顧技巧，連家居安排都要考慮一番。因此，照顧者更需要了解自己的情緒和學習如何處理。處理好情緒，照顧的路便易走得多了。

## 非理性的思想

在照顧過程中，你或會遇上一些非理性的思想（又叫自動化思想）。這些思想會自動進入你的腦袋中，讓你感到壓力或困擾。

### ▶ 非黑即白

任何事都是對立的，不是對便是錯。  
例如 ● 他不入老人院，我便沒有好日子過  
● 請工人一定被媽媽趕走



### ▶ 理所當然

應該和不應該。  
例如 ● 我應該辭工才能照顧到爸爸  
● 我不應該送爸爸入安老院

### ▶ 以偏概全

把少數事件當成全部。  
例如 ● 爸爸今日忘記關燈，之後都會忘記  
● 我勸不到她洗澡，我不能勸她做任何事

### ▶ 誇大與低估

將事情的嚴重性放大或輕看了。  
例如 ● 如果爸爸今日不做運動，爸爸的體能會下降得很快  
● 媽媽的記性遲早都會差，認知訓練沒有用的

### ▶ 獨力承擔

把問題歸咎自己身上。  
例如 ● 他得了腦退化症都是因我沒有好好照顧他  
● 只有我才可以照顧到媽媽，安老院不可能好好照顧她

### ▶ 臆測別人

沒有細心了解便認為他人別有用心 / 想法。  
例如 ● 我覺得這個社工不想幫我  
● 院舍的員工會因我提出意見而針對爸爸

如果你有以上任何一種非理性思想，可以記住下一頁的兩個五常（嚙）法！



免費照顧者熱線 | 2333-2393



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing



# 照顧者壓力處理

## 兩個五常(嚙)法!



如果你有上一頁任何一種自動化思想，要好好記住以下的兩個五常(嚙)法!

- 1 常** 關注自己有沒有身體警號 (如頭痛、任何身體痛楚、睡眠不足、便秘或肚瀉……)  
有沒有異常行為 (如罵人、心急、不停洗手……)
- 2 常** 留意有沒有自動化思想
- 3 常** 反思，或乾脆叫停自動化思想
- 4 常** 作健康的事，如運動，找朋友聊天，種花
- 5 常** 備聰明喙 (即是一些能鼓舞自己的說話、歌曲或故事)



- 1 嚙欣賞** • 自己能做的事
- 2 嚙享受** • 一些開心的事情，特別是同長者一同經歷的事
- 3 嚙感恩** • 身邊有很多好人好事
- 4 嚙安靜** • 要擁有自己的安靜時間，哪怕只有五分鐘!
- 5 嚙回味** • 回味各樣大大小小的事，甜酸苦辣鹹  
都是我們有血有肉的人才懂得珍惜



照顧路雖難走，學習放下，過一會，回頭看，原來已經跨過了一段又一段的難關。一同努力，共勉之!多謝你撥冗閱讀，祝照顧得力!