

# 日常照顧小貼士



東華三院  
社會服務科安老服務部  
智適護腦計劃

刷牙洗臉、穿衣、進食、如廁、洗澡等個人日常自理活動，對於我們而言是平常不過及易如反掌的活動。然而，對於老年痴呆症(腦退化症/認知障礙症)[下稱老年痴呆症] 患者而言，隨著病情發展，他們進行各種自理活動可能會出現不同程度的困難，需依賴同事或照顧者為他們提供協助。不同職級的同事，尤其前線同事，大家都持守敬愛長者的原則，每天恆常地為老年痴呆症患者提供日常照顧。一般而言，為老年痴呆症患者提供日常照顧時，有以下三大原則：

1. **維持患者的日常功能及獨立能力：**按患者的剩餘能力，作出相應的介入，維持患者的日常功能及獨立能力。
2. **解決患者起居生活的困難：**先了解患者日常自理的困難，配合患者需要，訂立「以人為本」的日常照顧計劃。
3. **維護患者的個人尊嚴及感受：**了解患者的生活方式，善用患者的個人能力，顧及患者的感受。

很多時，當老年痴呆症患者出現各種自理困難時，照顧者會立即提供協助，久而久之，患者的能力衰退會日漸加劇，對照顧者的依賴亦會與日俱增。要避免這個情況，當我們為患者提供照顧前，不妨參考以下的「日常照顧九大貼士」，了解患者的生理情況、個人習慣及能力，以合適的溝通方法了解患者的照顧需要，配以適當的環境設施及輔助工具，善用患者的剩餘能力參與自理活動。患者藉著不同程度的參與，一方面可維持他們的日常功能，讓他們感到仍有能力，另一方面可舒緩照顧者的壓力。

日常照顧九大貼士	例子: 協助洗澡
生理因素要留意 如有懷疑快求醫	我們要評估患者是否因肢體出現毛病(如上肢活動時感到疼痛、下肢無法長時間站立等) 而未能自行洗澡，如有需要應向醫生求助及轉介有關專業服務。
照顧時要多溝通 互相了解更輕鬆	協助患者洗澡時，我們要面向患者並自我介紹，以輕鬆語氣表達來意，把每一步驟向患者講解，以獲得他們的合作，如「陳婆婆，我是中心的照顧員蘭姐。我現在想協助您洗澡，請您先站起來。」。
了解生活如知音 按步照顧免紛爭	我們可先了解患者昔日的洗澡模式，如他們是否習慣使用洗澡膠桶而非使用花灑、使用肥皂清潔而非洗澡液等。我們應盡量以患者熟悉及慣常的模式提供照顧，以減少他們的不安。
建立自理好習慣 避免改動添煩惱	我們可先了解患者昔日的洗澡習慣，日常程序安排上盡量加以配合，為他們建立固定及有規律的照顧程序。
積極參與多嘉許 願意嘗試便是對	我們應與患者一起進行活動，而非幫助他們完成，如邀請他們清潔部份身體部位，並經常感謝及讚賞他們的協助。
照顧環境多提示 患者覺察便會知	我們要留意環境有否充足的提示及配合，如有否清晰的提示牌提示患者洗澡前關上窗簾以保障私隱？是否於當眼處貼出小心地滑的警示？是否張貼冷熱水操作的指示牌？
患者能力要考慮 照顧形式要配對	我們觀察患者洗澡情況，了解他們進行哪一個步驟時出現困難，例如患者未能自行穿脫衣服、混亂洗澡的次序等，然後按患者不同的需要提供改善方案。
輔助工具要善用 自理活動更輕鬆	我們可轉介職業治療師，評估患者是否需要使用有關的輔助工具，如天花吊重機、洗澡椅、長柄刷等。
剩餘能力多運用 適量支援是尊重	我們應利用患者餘下的能力，支持及協助他們完成活動，避免及早提供過量的介入及協助。