



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

晴訊

September 2018

富晴



長者日間護理中心



地址 香港北角北角道16號蘇浙大廈一樓  
電話 2481 1566 傳真 2512 2138  
電郵 fldcce@tungwah.org.hk  
網址 http://fldcce.tungwahcsd.org



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

渣打香港  
Standard Chartered  
Hong Kong  
150<sup>th</sup>週年慈善基金  
Anniversary  
Community Foundation

晴訊

September 2018

渣打香港150週年  
慈善基金長者智晴坊



地址 香港北角北角道16號蘇浙大廈地下  
電話 2481 1566 傳真 2512 2138  
電郵 acsc@tungwah.org.hk  
網址 http://acsc.tungwahcsd.org/



ACSC.TWHS

# 編者的話

**認知障礙症長者的照顧者**除了面對不少照顧困難和壓力外，要為患者安排合適的認知訓練，亦是非常苦惱的事情。坊間雖然有不少認知障礙症的訓練書籍及教材套，但照顧者很多時都不了解如何使用才算是合宜。

為了讓照顧者更易理解及有系統地為長者進行訓練，中心特別出版「識智生活」認知訓練教材，讓長者進行一系列貼近日常生活的認知訓練。今期晴訊除介紹「識智生活」認知訓練教材外，更會由言語治療師講解如何與不同程度的認知障礙症患者溝通，期望讓照顧者在與家人溝通或進行訓練時更得心應手。



# 與認知障礙症患者 溝通小貼士

朱慧思女士 香港大學言語及聽覺診所

認知障礙症患者於不同階段會出現不同程度的溝通能力損害，其原因可歸咎於認知能力、語言能力或記憶能力之受損。認知障礙症患者會在語言理解及表達上面對不同程度的問題。於患病初期，患者慢慢不能理解較長及複雜的說話，時而亦會面對搜字困難，例如患者不能直接說出「帽」，卻以繞圈子方式表達「戴住個頭嗰度」。及至病情的中後期，患者可能失去理解說話及字詞意思的能力，使用字詞的能力亦會進一步下降及出現組織句子困難的情況。這時，患者的說話會減少，說話偏向為簡單字詞或短句。及至晚期，部份患者雖仍能有限度地表現與人基本溝通的動機及意識，但或已不能說話，只能維持簡單日常非口語的應對，例如點頭微笑以回應別人的打招呼，或以表情表達不悅或歡愉的情緒。

## 與認知障礙症患者溝通小貼士：

★ 對話溝通前**先呼喚患者名字或輕拍膊頭**以取得專注

★ 對患者**慢慢說話**，使用較簡單句子

★ **每句說話只說出一個意念**，待患者掌握你要表達的意念後才說出另一個意念。需要避免長篇大論一次過說出太多說話內容。例如：「我哋一陣間要去覆診，記唔記得？」「我哋去醫院覆診。」「我哋三點覆診。」每說完一句，向患者確認明白說話內容後才說出下一句。

★ **發問「是否」問題或選擇題**，避免發問開放式問題。例如：發問「你去唔去飲茶？」或「你想去飲茶定行街？」比發問「你想去邊度？」令患者易於理解及回應。

★ 適當時照顧者**可以多運用手勢、表情、圖或文字**輔助說話，以協助患者更易理解你的說話。

★ 照顧者需要與患者**轉換溝通話題時需要清楚表示**，以協助患者跟上對話。

# 智晴服務 全面睇



## 識智生活 認知訓練教材

遊戲玩法多變 認知訓練從此變得更有趣



隨着認知障礙症的病情越趨嚴重，患者的獨立生活能力和自我照顧能力都會逐漸下降。讓患者多參與日常生活事務，例如購物、家居清潔等，能有效減慢退化速度，更能提升他們的滿足感。

中心最新推出的「識智生活」認知訓練教材—衣著篇，利用時裝店作設計藍本，提供多個以「衣」為主題的認知訓練遊戲。教材更備有說明書介紹不同的訓練玩法和訓練元素，讓照顧者亦能輕鬆掌握教材的使用方法，持續與患者進行訓練。同時，中心不論日間中心訓練及到戶認知訓練亦已加入此教材，讓會員在進行認知訓練時，亦能享受購物的樂趣。



# 渣打銀行-關愛長者義工行動

渣打銀行(香港)的義工籍著端午節這個傳統的中國節日，與長者共同製作傳統節日食品，製作過程更讓長者發揮所長。活動不單達到長幼共融的目的，更能加強長者的認知和手眼協調能力。



## 腦力大挑戰

### 尋一尋

在日常生活中，大家可以利用很多不同的小遊戲來訓練長者的記憶力、專注力、手眼協調及分辨能力等。現在就來試試本期腦力大挑戰吧!

**骨牌上的點點：**每一個骨牌都有點點，請像範例一樣，將點點數一數寫上數量，並把兩個骨牌的點點加起來，寫出答案

### 範例

$$\begin{array}{|c|} \hline \cdot \\ \hline 1 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \\ \hline 4 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \\ \hline 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \cdot \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \\ \hline \end{array} = \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \\ \cdot \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \cdot \\ \hline \end{array} = \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \cdot \cdot \cdot \\ \cdot \cdot \cdot \\ \hline \end{array} = \end{array}$$

# 智醒社區巡禮

認知障礙症社區教育服務有效增加社區人士對認知障礙症的了解，達至「早知早醫」的目的，同時也減少社區人士對認知障礙症的誤解及提升照顧患者的技巧。而在6-7月期間，中心分別舉行多個社區教育活動，包括「認知障礙症·生活攻略」應用實踐講座、認知障礙症生活化訓練應用工作坊、50+博覽2018暨亞洲銀髮產品展等，各活動均得到社區人士的踴躍支持。



50+博覽2018暨  
亞洲銀髮產品展



認知障礙症  
生活化訓練應用工作坊



「認知障礙症·生活攻略」  
應用實踐講座



# 護理晴心 扶抱技巧

“扶抱”是指一切協助別人進行身體上位置轉移的動作。被協助的人士(下指“長者”)基於本身的自我活動能力有限、認知能力下降或環境上轉變等因素，導致不能夠或未能完全安全地獨立完成某些位置轉移的動作。而照顧者主要是其家人、家傭或中心職員等。

要達至安全的位置轉移步驟，正確的知識和適當的扶抱技巧是最為重要的。



## “扶抱原則”包括以下幾方面：

### 事前準備

- 先評估長者及照顧者的能力和周圍環境等因素，從而決定採取甚麼扶抱方式。
- 留意床/椅放置的位置是否恰當及已鎖上(如適用)，扶抱的過程暢通無阻。
- 先把長者身體上的喉管放妥(如適用)。

### 良好溝通

- 先向長者講解進行位置轉移的步驟，以取得其配合。
- 良好的轉移盡可能善用長者本身的能力去協助完成，而非單靠照顧者一人之力量去完成。

### 正確姿勢

- 照顧者要緊守腰背挺直、收腹和紮馬的原則，以確保自身的安全，且有利下肢的發力協助轉移動作。扶抱時，照顧者要盡量靠近長者，以避免肢體過度伸展。照顧者的一隻腳宜指向將要轉移至的目的地，有助重心轉移更加順暢。
- 避免拉扯長者的患肢(如適用)

### 由一人發號施令

- 如須兩人協助轉移步驟，起動轉移前必先共識由那一人發號施令，以便兩人同時發力。

### 使用輔助工具

- 有需要時，可使用適當的輔助工具，如扶抱帶、過床板或移位機等，以減輕對照顧者做成的負荷或勞損。但切記使用任何輔助工具前，必先經由物理治療師評估是否適合使用，以及清楚明白其用途和用法才可使用。