

## 專欄文章

日期： 2021年6月17日（星期四）

資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】

標題： 家居自理有良法 認知障礙不可怕

參考網址： [請按此\(報導\)](#)

### 【無牆醫院@iM網欄】家居自理有良法 認知障礙不可怕

名人善堂 22:22 2021/06/17

讚好 0

A+ A- 關注文章 儲存文章

分享: f 6+ 消息 鏈接



患有認知障礙症的長者，除了記憶力日漸衰退之外，其家居自理的能力也會受影響。刷牙梳洗和如廁沐浴的表現自然首當其衝，有時連自理的主動性，以及串連步驟的組織能力都會下降。病人家屬見狀不禁心裡起疑：「怎麼變得愈來愈懶？身上有異味也不願洗澡！」、「進去洗手間刷牙，用不到30秒就完成走去睡覺了！」或「每天關上門在浴室洗澡個多兩個小時，真不明白在裡面幹什麼？」等等。以上情況有機會是患者在自發性或計劃程序方面出現問題。如果照顧者忽略了這些「日常瑣事」，長者的衛生問題可能日益嚴重，最後演變成其他影響健康的疾病，進一步削弱老友記的能力，加重照顧者的壓力，所以絕對不能輕視其重要性。以下曹氏一家的例子，希望對患者及家屬有所啟示：

曹先生被診斷患上認知障礙症已有六年，由於屬早期發現並服用醫生處方藥物，日常活動例如刷牙梳洗、如廁沐浴、外出散步等方面俱能獨立自處，不用身為照顧者的曹太太擔心。

兩年前曹太發現丈夫每天外出散步回家後，就直接睡倒在床上，既不肯更換汗衣，更要「三催四請」才肯去洗澡，甚至試過連日不洗澡弄至身上發出異味。曹太又發現曹先生刷牙及洗澡的速度「異常地快」，關上浴室門不消幾分鐘就走向睡房。初時曹太不以為意，直至今年細心的女兒發現父親牙齒上有小黑點，經牙醫檢查後證實有多隻蛀牙需要拔除，繼而揭發曹先生刷牙時欠計劃及組織，既沒有使用牙膏，牙刷更只在門牙位置刷兩下便當完成。另外，洗澡時也被發現不懂使用沐浴露及洗頭水，只簡單地用花灑淋濕手腳，穿回污水衣便睡覺。曹太這時才驚覺丈夫的自理能力已大幅倒退，根本無法獨自在浴室內完成刷牙或洗澡這麼「基本」的自理活動。

職業治療師為曹先生進行失智功能障礙評估，從自主性、計劃組織及功能表現三方面評分，然後針對地為曹先生設計自理訓練及建議。首先，要建立刷牙及洗澡的固定時間，曹太會陪同丈夫進入浴室，監督各項自理程序並適時給予口頭提示。接着，治療師將複雜的程序拆解，簡化成曹先生可掌握的程度，再教曹太如何監督及作出協助。最初曹太也要留在身旁，按序遞上牙膏或沐浴露等用品，以至要替換的衣物；待曹先生熟習流程後，每次只放一項用品在他面前，再配合貼上用品名稱的視覺提示，曹先生也能較獨立地刷牙和洗澡了。每次順利完成後，曹先生的女兒都親切上前摟着父親，稱讚他身上和口腔都是香噴噴的，哄得曹先生哈哈大笑呢！

那打素外展復康事工主要為居住偏遠及較適合在家中接受治療的病者提供到訪復康和護理服務，以及為社區照顧服務券持有者提供家居為本服務，協助他們居家安老。此外，那打素外展復康事工過去曾與許多不同的非政府機構合作，為其會員提供復康訓練課程，復康教育講座，個人復康諮詢或家訪等。

### 認知障礙症十大警號



失短期記憶，影響工作能力。



對熟悉的工作程序、環境規劃感到困難。



語言表達及理解出現困難。

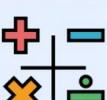


判斷力減退，對物件價值失去概念。

### 認知障礙症十大警號



混淆時、地、方向，不知自己在何地。



思考及計算有困難。



情緒及行為變幻莫測，性格改變。

### 認知障礙症十大警號



物件隨處放或放錯位置，且失去回頭尋找能力。



距離感判斷、顏色或對比出現困難。



做事失去主動，不注重衛生及拒絕外出。

**若出現其中兩個徵狀，應提高警覺，盡早求醫檢查。**

(資料來源：認知障礙症小冊子)

#### ▲ 認知障礙症十大警號



#### ▲ 復康助理正協助病人進行穿衣自理訓練



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會  
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



外套

去街褲

內衣

▲ 視覺提示卡

“ 作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/> ”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【[imoneymag.com](http://imoneymag.com)】

#即Like iMoney智富雜誌 專頁【設定為 搶先看/See First】 搶盡投資先機！



## 家居自理有良法 認知障礙不可怕

患有認知障礙症的長者，除了記憶力日漸衰退之外，其家居自理的能力也會受影響。刷牙梳洗和如廁沐浴的表現自然首當其衝，有時連自理的主動性，以及串連步驟的組織能力都會下降。病人家屬見狀不禁心裡起疑：「怎麼變得愈來愈懶？身上有異味也不願洗澡！」、「進去洗手間刷牙，用不到 30 秒就完成走去睡覺了！」或「每天關上門在浴室洗澡個多兩個小時，真不明白在裡面幹什麼？」等等。以上情況有機會是患者在自發性或計劃程序方面出現問題。如果照顧者忽略了這些「日常瑣事」，長者的衛生問題可能日益嚴重，最後演變成其他影響健康的疾病，進一步削弱老友記的能力，加重照顧者的壓力，所以絕對不能輕視其重要性。以下曹氏一家的例子，希望對患者及家屬有所啟示：

曹先生被診斷患上認知障礙症已有六年，由於屬早期發現並服用醫生處方藥物，日常活動例如刷牙梳洗、如廁沐浴、外出散步等方面俱能獨立自處，不用身為照顧者的曹太費心。

兩年前曹太發現丈夫每天外出散步回家後，就直接睡倒在床上，既不肯更換汗衣，更要「三催四請」才肯去洗澡，甚至試過連日不洗澡弄至身上發出異味。曹太又發現曹先生刷牙及洗澡的速度「異常地快」，關上浴室門不消幾分鐘就走向睡房。初時曹太不以為意，直至今年細心的女兒發現父親牙齒上有小黑點，經牙醫檢查後證實有多隻蛀牙需要拔除，繼而揭發曹先生刷牙時欠計劃及組織，既沒有使用牙膏，牙刷更只在門牙位置刷兩下便當完成。另外，洗澡時也被發現不懂使用沐浴露及洗頭水，只簡單地用花灑淋濕手腳，穿回污衣便睡覺。曹太這時才驚覺丈夫的自理能力已大幅倒退，根本無法獨自在浴室內完成刷牙或洗澡這麼「基本」的自理活動。

職業治療師為曹先生進行失智功能障礙評估，從自主性、計劃組織及功能表現三方面評分，然後針對地為曹先生設計自理訓練及建議。首先，要建立刷牙及洗澡的固定時間，曹太會陪同丈夫進入浴室，監督各項自理程序並適時給予口頭提示。接着，治療師將複雜的程序拆解，簡化成曹先生可掌握的程度，再教曹太如何監督及作出協助。最初曹太也要留在身旁，按序遞上牙膏或沐浴露等用品，以至要替換的衣物；待曹先生熟習流程後，每次只放一項用品在他面前，再配合貼上用品名稱的視覺提示，曹先生也能較獨立地刷牙和洗澡了。每次順利完成後，曹先生的女兒都親切上前摟着父親，稱讚他身上和口腔都是香噴噴的，哄得曹先生哈哈大笑呢！

那打素外展復康事工主要為居住偏遠及較適合在家中接受治療的病者提供到訪復康和護理服務，以及為社區照顧服務券持有者提供家居為本服務，協助他們居家安老。此外，那打素外展復康事工過去曾與許多不同的非政府機構合作，為其會員提供復康訓練課程，復康教育講座，個人復康諮詢或家訪等。

| 認知障礙症十大警號   |               | 認知障礙症十大警號   |                    | 認知障礙症十大警號   |                       |
|---|---------------|---|--------------------|---|-----------------------|
|  | 失短期記憶，影響工作能力。 |  | 對熟悉的工作程序、環境規劃感到困難。 |  | 物件隨處放或放錯位置，且失去回頭尋找能力。 |
|  | 語言表達及理解出現困難。  |  | 判斷力減退，對物件價值失去概念。   |  | 距離感判斷、顏色或對比出現困難。      |
|   |               |  | 混淆時、地、方向，不知自己在何地。  |   | 思考及計算有困難。             |
|   |               |  | 情緒及行為變幻莫測，性格改變。    |  | 做事失去主動，不注重衛生及拒絕外出。    |
| <p><b>若出現其中兩個徵狀，應提高警覺，盡早求醫檢查。</b></p> <p><small>(資料來源：認知障礙症小冊子)</small></p>       |               |   |                    |   |                       |

### 認知障礙症十大警號



### 復康助理正協助病人進行穿衣自理訓練



### 視覺提示卡



# 雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

作者\_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://nethersole.org.hk/>