



“疫”境同行·認知障礙症

抗疫活動—家居篇



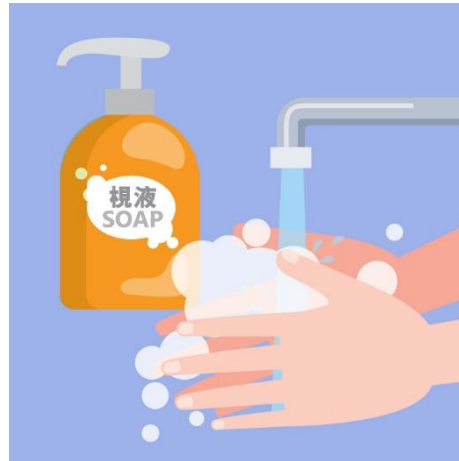
活動目的

鑑於 2019冠狀病毒病持續，認知障礙症患者因而不能或減少到日間護理中心進行訓練，加上要保持社交距離，可能令患者認知能力加劇衰退，因此我們為患者設計不同種類的家居訓練，鼓勵護老者在家居以「一對一」方式為患者進行活動。

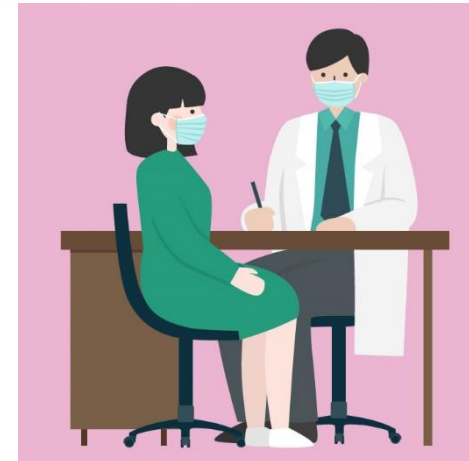
抗疫知識 不可不識



佩戴外科口罩，可有效預防**2019**冠狀病毒病。因此，若護老者或患者身體不適或出現病徵，活動時必須佩戴口罩



進行活動前應以視液和清水清潔雙手

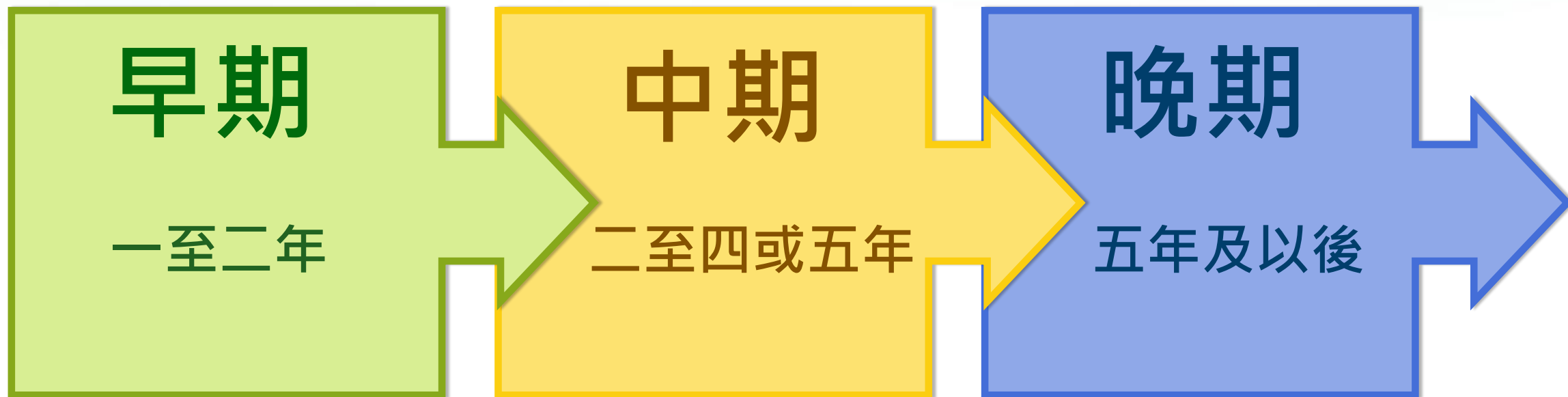


如有任何身體不適（即使症狀非常輕微），應盡快向醫生求診



認知障礙症

一般而言，可分為 3 個階段



* 病情的進展及病徵會因人而異



早期病徵



認知能力

- 失去短期記憶 (忘記關水、關火、攜帶鎖匙等；忘記剛認識的人和事)
- 判斷力減退 (處理較複雜的事情、運算感困難)
- 學習新事物感困難



自理能力

- 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒
- 家中物品胡亂放置



社交能力

- 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受
- 容易情緒低落或焦慮緊張
- 減少社交活動、興趣收窄

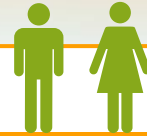


中期病徵



認知能力

- 混淆遠期記憶及現實情況 (定向感差，時、地、人概念混亂)
- 睡眠習慣改變，有時日夜癱倒
- 有遊走及走失風險
- 言語表達困難



自理能力

- 需別人協助日常自理活動 (例如洗澡、選擇合時令的衣服)
- 不懂使用家中電器或煮食用具
- 外出容易迷路



社交能力

- 偶有詞不達意的情況
- 行為性格轉變，或會容易情緒不穩
- 多疑，如懷疑別人偷取個人物品等

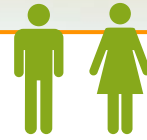


晚期病徵



認知能力

- 全面衰退，甚至不能辨認家人容貌
- 生理時鐘混亂
- 反應和說話減少



自理能力

- 需要長期照顧或需長期卧床
- 大小便失禁



社交能力

- 身體活動及精神狀況出現衰退
- 冷漠、無法溝通



不同階段的活動建議



認知刺激訓練

- 眾裡尋它
- 有數得計
- 連連看

早期



感官刺激

- 花樣年華
- 甜酸苦辣
- 欣賞生命

晚期

中期

懷緬活動

- 細想當年情
- 懷舊小食對對碰



自理活動

- 成雙成對



策劃及設計活動-小貼士



時間

固定時間-選早上 / 午睡後較佳， 時段約30分鐘



地點

舒適、安全及寧靜的環境(關掉電視、收音機)



設計

配合興趣，考慮患者的能力-認知能力、視力、聽覺、合適的難度，逐步給予指引/示範



流程

現實導向:3分鐘+核心活動:25分鐘+活動總結: 2分鐘，活動安全為首要原則



以人為本

按個人的需要、長處、技能、能力及興趣來設計活動



現實導向(必做)

準備物品

- 日曆、報紙、時鐘、家庭照、實物

訓練方法

- 護老者利用記憶輔助物品教導患者掌握生活的重要資訊
- 護老者首先自我介紹，詢問患者的導向資料
- 融入日常生活中，例:午餐時間時詢問幾多點和吃甚麼?
- 每天訂立規律時間表，作息有序，減少日夜顛倒

訓練目的

- 掌握身邊的重要資訊

注意事項

- 以親切的態度，友善的語調溝通

早、中和晚期

上午 6:00	如廁、起床
7:00	吃早餐
8:00	如廁、做運動
10:00	如廁、休息及腦筋訓練
12:00	如廁、協助預備午餐、吃午餐
下午 1:00	聽粵曲、餘暇活動
2:00	如廁、做運動
4:00	如廁、協助預備晚餐、休息
6:00	如廁、沖涼
7:00	吃晚餐
8:00	如廁、看電視
9:00	如廁、睡覺

圖中是一個時間表



圖中有一個大時鐘和大日曆，有助長者掌握導向資料



早期



建議活動一

眾裡尋它

準備物品

- 練習紙、筆

訓練方法

- 從練習紙找出相同的圖形
- ↑增加難度：增加物件的數量、減少找尋時間
- ↓減少難度：減少物件的數量、增加找尋時間

訓練目的

- 訓練視覺追蹤能力
- 提升專注力

注意事項

- 活動變化：練習程度可根據患者能力、背景選取合適練習
- 如想重複使用及方便清潔，可考慮將練習紙過膠使用



眾裡尋它

建議活動一

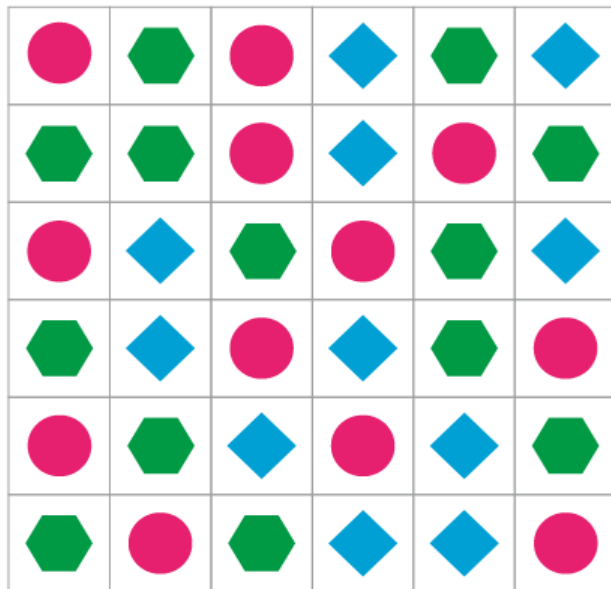
程度一

程度二

程度三

眾裡尋它

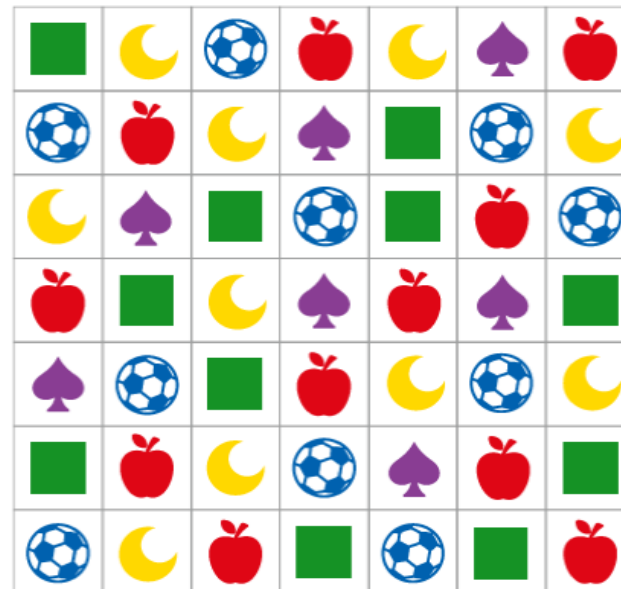
*程度一



圖中是"眾裡尋它"程度一練習紙，有三種不同圖形，要患者找出其中三種相同的圖形，並數出有多少個

眾裡尋它

*程度二



圖中是"眾裡尋它"程度二練習紙，有五種不同圖形，要長者找出其中四種相同的圖形，並數出有多少個

眾裡尋它

*程度三



圖中是"眾裡尋它"程度三練習紙，有七種不同圖形，要長者找出其中四種相同的圖形，並數出有多少個

****按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****



有數得計

準備物品

- 茶餐廳餐單、筆

訓練方法

- 選取其中3樣食物/飲品，計算總額

訓練目的

- 提升專注力
- 訓練日常計算能力

注意事項

- 活動變化：餐單可按喜好習慣及能力作調整，例如茶樓點心、超級市場或百貨公司用品等。
- ↑增加難度：增加選取食物/飲品的數量/兩位數字運算
- ↓減少難度：減少選取食物/飲品的數量/單位數字運算



有數得計

建議活動二

粥粉麵飯

	皮蛋瘦肉粥	28元	<input type="checkbox"/>
	馳名雲吞麵	39元	<input type="checkbox"/>
	蜜汁叉燒飯	52元	<input type="checkbox"/>
	咖哩牛腩飯	65元	<input type="checkbox"/>
	揚州炒飯	50元	<input type="checkbox"/>
	乾炒牛河	60元	<input type="checkbox"/>

一盅兩件





	蝦餃	30元	<input type="checkbox"/>
	燒賣	30元	<input type="checkbox"/>
	鳳爪	22元	<input type="checkbox"/>
	山竹牛肉	18元	<input type="checkbox"/>
	叉燒包	22元	<input type="checkbox"/>
	鮮蝦腸粉	32元	<input type="checkbox"/>

香港茶記

下午茶精選

招牌蛋撻	8元	<input type="checkbox"/>	
菠蘿包	8元	<input type="checkbox"/>	
紙包蛋糕	6元	<input type="checkbox"/>	
餐包	6元	<input type="checkbox"/>	
雞尾包	9元	<input type="checkbox"/>	

人氣飲品

熱檸茶	15元	<input type="checkbox"/>	
熱奶茶	15元	<input type="checkbox"/>	
紅豆冰	22元	<input type="checkbox"/>	
鮮奶	8元	<input type="checkbox"/>	
轉凍飲	加2元	<input type="checkbox"/>	

總數：

圖中是"有數得計"練習紙，是一張茶餐廳餐單，當中有不同食物和飲品的價錢，長者可選取其中3樣食物/飲品，計算總額



早期



建議活動三

連連看

準備物品

- 練習紙、筆

訓練方法

- 記著每題所有線的位置和方向，在另一答案工作紙上回憶並畫出線的位置和方向

訓練目的

- 提升專注力
- 加強背景辨別能力

注意事項

- 活動變化：因應患者的能力，給予程度一至三的練習
- ↑增加難度：增加每次需記著的題數、減少記憶時間
- ↓減少難度：減少每次需記著的題數、增加記憶時間



連連看

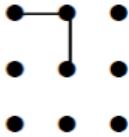
建議活動三


程度一

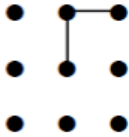
程度二


程度三

連連看 練習一

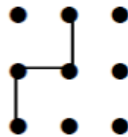
問題: 1) 

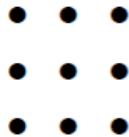
答案: 1) 

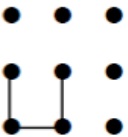
問題: 2) 

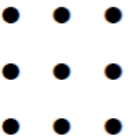
答案: 2) 

連連看 練習二

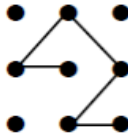
問題: 1) 


答案: 1) 

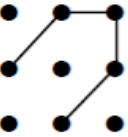
問題: 2) 


答案: 2) 

連連看 練習三

問題: 1) 

答案: 1) 

問題: 2) 

答案: 2) 

圖中是"連連看"程度一練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向

圖中是"連連看"程度二練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向

圖中是"連連看"程度三練習紙，左邊有不同穿過圓點的連線圖形，患者要記著每題所有線的位置和方向，在右邊答案紙上回憶並畫出線的位置和方向

****每張練習紙有6題，按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****



中期



建議活動一

細想當年情

準備物品

- 昔日生活物品照片，例如火水爐、婚嫁物品、算盤等

訓練方法

- 選取患者有興趣的昔日生活物品圖咭作分享

訓練目的

- 增加語言運用
- 增進患者與護者的關係
- 改善患者的情緒和行為問題

注意事項

- 活動變化：『引導物』可按背景、喜好及能力作調整，例如舊相片、懷舊小食、舊日香港地方等
- 避免勾起不愉快經歷的話題



圖中有一張昔日生活物品照片，包括暖水壺、水杯、鏡子、舊照片等



細想當年情

建議活動一

細想當年情



火水爐

- 何物(What) : 這是什麼物品? [火水爐]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品? [煮食]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的? [廚房]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品?
[需煮食的人]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品?
[煤氣爐 / 電磁爐]
為甚麼? [較方便/安全]
- 如何(How) : 如何使用這物品?
[用爐中紅色杆, 推向上是大火,
推向下是細火]

圖中是"細想當年情"練習紙, 透過「火水爐」相片與患者重溫舊事, 可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享

細想當年情



婚嫁物品

- 何物(What) : 這是什麼物品?
[婚嫁用品 (嫁衣、繡花鞋、花燭等)]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品? [迎娶]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的?
[婚嫁當日]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品?
[婚嫁人士]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品?
[婚紗、簡單喜慶用品]
為甚麼? [較方便/簡約]
- 如何(How) : 如何使用這物品? [婚嫁當日穿上/使用]

圖中是"細想當年情"練習紙, 透過「婚嫁物品」相片與患者重溫舊事, 可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享

細想當年情



算盤

- 何物(What) : 這是什麼物品? [算盤]
- 何時(When) : 什麼時候會使用這件物品? [計數]
- 何地(Where) : 這件物品是在哪裏使用的?
[常見於藥材鋪、米鋪等]
- 何人(Who) : 什麼人會使用這物品?
[需計數的人]
- 為何(Why) : 現今我們用什麼代替這件物品?
[計算機、電腦]
為甚麼? [較方便、快捷]
- 如何(How) : 如何使用這物品? [用算盤計算]

圖中是"細想當年情"練習紙, 透過「算盤」相片與患者重溫舊事, 可環繞何物、何時、何地、何人、為何和如何引導患者分享



中期



建議活動二

懷舊小食對對碰

準備物品

- 印有圖咭的練習紙

訓練方法

- 先讓患者重溫懷舊小食及名稱
- 把印有圖咭的練習紙沿虛線剪出，記下同款小食位置，然後把圖片反轉，需回憶小食名稱及正確找出同款小食

訓練目的

- 訓練視覺記憶
- 提升專注力

注意事項

- 活動變化：圖咭內容可按喜好習慣作調整
- ↑增加難度：增加圖咭的數量、減少配對時間
- ↓減少難度：減少圖咭的數量、增加配對時間
- 可按需要給予口頭提示



懷舊小食對對碰

建議活動二

程度一

程度二

程度三



圖中是"懷舊小食對對碰"程度一練習紙，有三種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置



圖中是"懷舊小食對對碰"程度二練習紙，有四種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置



圖中是"懷舊小食對對碰"程度三練習紙，有六種食物，每種食物有兩張相片放在不同位置

****按長者能力派發，程度一最簡單，程度三最複雜****





成雙成對

準備物品

- 10對不同圖案或不同顏色的襪

訓練方法

- 配對10對襪

訓練目的

- 訓練視覺記憶
- 增加觸覺刺激、提升專注力
- 訓練生活技能

注意事項

- 活動變化：配對物品可按喜好習慣作調整，或配對常用的生活用品亦可，例如分不同圖案及不同顏色的衣夾、鈕、體積較大的豆如紅腰豆、蠶豆等。
- ↑增加難度：增加襪的數量、減少配對時間
- ↓減少難度：減少襪的數量、增加配對時間



晚期



建議活動一

花樣年華

準備物品

- 鏡子、潤膚露、水盆、小毛巾、梳、花露水、鬚刨、髮臘

訓練方法

- 鼓勵患者照鏡子，用溫水洗臉梳頭，男患者剃鬚
- 洗臉時，可以旁述帶領患者洗臉時做不同的身體動作
- 塗上潤膚露，配合輕柔按摩，女患者噴上花露水或男患者塗上髮臘
- 鼓勵患者照鏡子微笑，過程中護老者多稱讚，例如：「你做得真好啊！」

訓練目的

- 訓練自理能力和感官刺激

注意事項

- 晚期患者欠缺動力或行動遲緩，需適時提供鼓勵和協助
- 注意節奏慢，患者享受過程
- 活動變化:可以使用不同香味的潤膚露按摩手部、足部、塗甲油



圖中有梳洗用具包括: 鏡子、潤膚露、小毛巾、梳



晚期

建議活動二

甜酸苦辣

圖中有一個橙、檸檬



準備物品

- 甜果醬、檸檬蓉汁、苦瓜蓉汁、薑蓉汁



訓練方法

- 活動安排在正餐前進行。護老者把食材放在匙羹上嗅，讓患者猜猜是甚麼
- 把食材沾在患者嘴唇上、下、左、右位置，再指示用舌頭舔走合唇嚐
- 最後把食材沾在小麵包或餅乾訓練口部肌肉
- 請患者講食物名稱、味道、外型、顏色

訓練目的

- 訓練口部肌肉能力和感官刺激

注意事項

- 活動前先了解患者是否有吞嚥困難，是否有需要加入凝固粉
- 活動前護老者和患者都要清潔雙手
- 注意食物衛生、安全和儲存
- 活動變化:食物可以選擇花生醬、木瓜、橙、榴槤、薄荷、咖喱

圖中長者正在用匙舀起食物放進口中



晚期

欣賞生命

建議活動三

準備物品

- 盆栽、水壺

訓練方法

- 邀請患者每隔兩至三天澆水
- 鼓勵患者觸摸和嗅葉子或花兒
- 請患者講盆栽名稱、外型、顏色
- 護老者把正面說話字句咭插在盆栽上，自己或讓患者讀出

訓練目的

- 感官刺激和情緒治療

注意事項

- 活動前護老者和患者都要清潔雙手
- 注意澆灌適量水份，進行時可播放柔和背景音樂
- 活動變化:可以栽種常綠或耐種植物例:黃金葛、紅掌



圖中有一盆家中小盆栽



圖中有鮮艷的花朵





謝謝
齊心抗疫

