

長期護理經驗分享

楊聰才

- 1 楊聰才診所院長
- 2 三軍總醫院精神科醫師(兼)
- 3 國醫學院教授(兼)
- 4 美國蘭大學公共衛生醫學博士
- 5 哈佛大學公共衛生學院進修



楊聰才診所 心理衛教中心

諮詢專線：02-2918-1299 • 8911-6158

老顧老人

1. 台灣步入快速老化階段,預計2025年即邁入高齡社會,老人將佔29%。
2. 高齡化會經濟帶來品在臺灣已漸成個「老顧老人」的現象。
3. 除尚未退休的上班族趨離職,許多退休的銀髮族因為已還任,子女能各家返訪工作。
4. 使得身體狀況佳老人,必須顧更糟老人,而這類例子,不斷的發生,可能會更多。

老嫗觀人

5.由於會仍然存在性別偏見現象，女生較男生在面試中，會釋放的訊息較少，故在面試中較難表現和效果，

6.致使老婦教貧窮問題嚴重，故有「祖屋貧窮」的警世。

(McGeeTB) 急救的銀錢機

老頭兒來台灣來?

- 1【**時報**影響視野浩蕩】曾經，中國的爹是「家有老如有寶」，但現在爹來了還是女中的寶嗎?
- 2根據統計，在本，有**130萬**人**白天作晚看**，在**美國**的上班族，**離職**，在**台灣**近**65**企業有員工因**離職**。
- 3現在，爹到成職中不可分割變數他們的子女**離職**變重。

老賊顧老人台灣來來?

4 日媒用「隱匿護通」形容王田晚看護輩公印侯備人。

5 這群隱匿護通者有多少人? 根據算, 有達13萬人, 達意味者, 未來能更多員會大職事職。

6 根據信通, 接獲者10人中, 就3立曾為顧老人護通辭職, 其通或為營管。

老照顧人台灣未來?

7. 滿社會已經面臨在「台灣已經有幾個老照顧人」的現象。

8. 除了退休的上班族離職，許多退休的銀髮族因為還任職，或能客籍或工作。

9. 使得身體狀況佳老人，必須照顧更糟老人，而這類例子，不斷的發生，可能會來更多。

老照顧老人台灣未來?

10 除了班會中繼續研習,其最後被邀請的情況台灣整個社會結構正在變,老人照顧問題會漸現。

11 家自失能長輩誰來照顧?在台灣由多例可以看到,收入最者,或單身長者還迎本長者。

12 請問照顧較多家庭親朋關係變戶謂的媳婦,因精神及經濟的重,甚有人曾說,也許父母不會變鬆。

13 至後來這多體會照顧母,很少能無怨悔的。

老人照顧老人會來?

14 老人照顧問題，不管我們幾歲，早晚會遇到。

15 除政府照顧機構補之外，做子女應及早劃，兄弟姐妹起
言論應也。

16 不管是女或長輩在，想者都要調整因為，今日的女是旧的
的長輩。

17 簡言之對個來說，長輩照顧而心同理及是重要的。

老財顧老人更講德、

- 適時援助

1. 警告：李蒼海用其月發病疼痛，雖然有人勸分擔照顧，但每月仍有難題，老人讓蒼海力不從心，曾勒令其停止工作，讓其辭職。2. 亮麗精神並自發提出台灣入籍保證後，老人顧老人的狀況會變多，照顧者要兼顧家內病故理葬者應也要積極和善，否則照顧者超額荷往成為外個病而不知進得類以倫家醫已身。

老弱病老人更需德、

尋求會資助

1. 嘉義大學法律系教授蔡文以建議家屬務安寧或居家安寧顧
讓病人得到適當醫療護理部辭家屬無慰問，殺或自殺

對是悲劇性選擇

2. 台大醫學院主任白世恩強調長期照護需要能力和人力，
病家屬力單作戰最易起衝突經醫院用話可請請僱
或家屬，必要時定要尋求會協助，不能孤軍無援傷者而
做憾事。

憂鬱症 21世紀三大疾病

- ☐ 1 常感情低落、沮喪或失望
- ☐ 2 對日常事物失去興趣或樂趣
- ☐ 3 精神無法集中，注意力減退
- ☐ 4 疲累或失去活力
- ☐ 5 極易疲勞或呆滯不動
- ☐ 6 失眠或嗜睡
- ☐ 7 體重顯著減或增加
- ☐ 8 無價值感或度不適罪惡感
- ☐ 9 反覆想死或有自殺企圖

血清素



被観篇

- Mae1966 長編小説

在录患癌後，癌症人要歷

在患癌後，癌症病人要經歷

- 否認期(Denial)
- 憤怒期(Anger)
- 抑鬱期(Depression)
- 妥協期(Bargain)
- 接受期(Acceptance)
- 5個心理變遷階段。
接受是最難達的階段

認識智症

- 失症不是單純的消失或是記憶減退問題。
- 是種廣泛功能喪失表現的疾病。
- 認知功能比記憶力、語言能力、空間感、計算、判斷、抽象能力。
- 干擾為個體變安穩或覺錯狀。
- 影響人際關係及作能力。
- 因功能退化，引起諸活動障礙，且無自我照顧獨生活。

失智症

- 輕度: 輕微忘記東西或找錯地方, 說前後不太順、重復某些字詞動作。
- 中度: 從健忘到瀕的程度, 對於他的不同表現, 活在過去與現在、無道德感, 對錯都不重要。
- 重度: 記憶大嚴重喪失 (僅剩段憶), 表態不穩定或變的更差, 很多事無從判斷及解題, 無獨立參與社交活動, 日常生活自理能力變差, 並需他人協助。
- 影片: 爺忘記了。

度

- 健忘、重複、問題重複、同樣事。
- 無獨執行：煮飯、清潔、上街購物、錢、煮飯、電器為個律生需賴他人協助。
- 說話漸少、說話內容貧乏、沒有興趣看報紙、說話時用簡單回答。
- 精神為題：如日復日、漫遊、吃多或少、收藏為攻擊為不當之性為。
- 白天睡覺、晚上不覺、到處開關、大呼小叫、譏辱、下毒、也、一直過世、家裏有小孩在房裡、明知飽卻一直著、要飯、或是一直自己餓飽、不吃了、向鄰居求救、主要與鄰居等。
- 時間地混不清。
- 對較少往來親戚朋友，會易失去友識、有甚改名、也無去確出。

變

- 記憶嚴重喪失(僅片段記憶)、定向感隨便差。
- 很多事無精判斷也無解決問題無獨立參與校動。
- 日常生活自理能力變差,需他人協助
- 語言表達能力持續變差,使溝通更難,無法適當表達需求或解釋。
- 肢體功能減退:平衡障礙、行動緩慢、步態不穩,使獨行走愈困難
- 生理狀況變差:如因吞嚥障礙影響對食物導管營養狀況變、體下降、跌倒感染。

可能的問題

- 非常建且惱重複問題。
- 說詞開變少，說詞容貧。
- 有里兒不通說說動講講聽行為變尋常固且無法改變。
- 言語的攻擊為，(例如：大聲罵指責偶不忠誣賴居意圖害等)。

失智癡技巧(一)

1. 思考者想表達字詞或句子，並藉著同理者。
2. 敏感觀察患者是否有其他生理方面可能影響找出他真正要表達意思。
3. 維護者需嚴：感受自己存在價值讓也有「好」的感受。
4. 非語言表達：能從動作與感覺觀察他他感覺與態度。
5. 提提選擇題並問問題
6. 示範或提線索

失智囉技5(口)

7 傾聽批評避免爭辯批評和議論患者層為建性為絕避親朋
患者「為麼你?」「為麼尔不要」這些題

8 給安不要急說慢點清晰重幾次,用逗黑點勾並配合
適的體語。

9 給是不要難

10 給答案不要考試

11 重眼申

12 與患者論他喜談論話題因身體觸

如何處理失智症妄想





面對長輩的妄想時，
不要否定，不要責備，不要據理力爭



愛長照提供你三種做法：

1. 要同理
2. 要轉移
3. 要陪伴







MCac失智癡呆好長輩被搶錢怎麼辦?

失智照顧技巧(三)

1.給予心安無憂：使用溫和穩氣，轉移注意力，川籍也情者，避免與其爭辯。

2.照顧者要呆若罔生：照顧者本身態度是非常重要的。

3.保持靜穩的情緒，換個角度想，以更多的時間彈指觀察長輩出現的行為狀況，然後再用多元適當的方式去面對。

4.照顧者處在穩適狀態，長輩的情緒才會跟著適穩。

5.在失智者安全無虞情況下，偶爾適當離開一下，轉換自己的心情，會比較容易容精神為佳。

6.影片：McAe 台灣失智協會去冬篇

長期顧常辛苦,照顧者容易出現的問題

• **體和生理方面問題** 長期疲勞,出現健康問題,腸胃病、頭痛、腰酸背痛、高血壓、體弱、睡眠障礙、免疫系統功能下降,容易生病。

• **心理情緒方面問題**

- ❖ 悲傷、失落、無力、挫折、憤怒、否認、罪疚感。
- ❖ 被過度依賴、被綁住、被控制。
- ❖ 焦慮、憂鬱、孤獨感、無力、自我價值感低落。
- ❖ 嚴重者能出現癱瘓或自我癱瘓,甚至自殺。

照鏡壓力自我測驗

- 請您看了下列項目後就實際照鏡的情況圈選個數。
- (如:若您很少感疲倦就圈分的位置)

從來沒有
很少如此
有時如此
常常如此

照顧壓力自我測驗

- 1 您覺得身體舒服不爽時還要照顧他
- 2 感疲倦
- 3 體力上負擔
- 4 我會受他的情緒影響
- 5 睡眠被打擾因為病人在夜裡無法安睡
- 6 因為照顧他您的健康變壞了
- 7 感心力交瘁
- 8 照顧他您的精神感覺痛苦

照顧壓力自我測驗

- 9 當您他在起時，會發生氣
- 10 因為他家影響您原本的計畫
- 11 與親朋好友交往受影響
- 12 您必須時時刻刻都要注意他
- 13 照顧他的花費大，造成負擔
- 14 不能出外，家庭收入受影響

照顧壓力自我測驗

- 將題的數加起來總分
- 1.總分是13分之間:您照顧得很好,但是照顧者還是需要繼續堅持去,加油!
- 2.總分是15分之間:您已經開始出現一些壓力的徵兆,建議您將會增加資源減輕壓力,並打電話詢問那些服務以解決您的困難。
- 3.總分是16分之間:您目前承受著當沉重的負擔,強烈建議您去尋求家人親友或增加資源協助以確保您及被照顧者能有良好的生活品質。
- 資料原:中華民國家庭照顧者關懷總會

長期護長期戰

- 1 要進長期護
- 2 最要用團體武
- 3 就叫醫護人員
- 4 三陣輪流度
- 5 這樣可避免出現過勞現象

舒壓管道

1. 照顧智商和愛很重要,但在這方面有限度,照顧者要愛自己情者限度;找事相論與家人朋友分享。

2. 規律生活運動

3. 記得要有自己的時間:建康電,有誰的皮膚問題要。

4. 學習變想:正向思考

5. 提醒,常壓力過度重,而嚴重鬱眠、慾情過度低落、甚至有生意時,一旦持續周止,請尋求專業醫療人員的協助。

• (McAe引進護理課程無偏頗良朋贈)

有樂無權者，有樂失尊。

请你照顾好自己



求你了

正理學

快樂與悲傷都是一種心情
積極與消極都是一種態度

秦維思
Taiverse Chen

什麼樣的心情
就有什麼樣的生活
什麼樣的態度
就有什麼樣的人生

南無阿彌陀佛
眾蓮友們夜安
荷解相資天天快樂
謝謝眾祝福和關懷
愿轉迴向一切眾生
如是身心究竟常樂

人生苦樂 只在一念間

生活以金錢為中心，你會活得很苦
生活以兒女為中心，你會活得很累
生活以愛情為中心，你會活得很傷
生活以攀比為中心，你會活得很苦悶
生活以善念為中心，你會活得很坦蕩
生活以當下為中心，你會活得很自在
生活以寬容為中心，你會活得很幸福
生活以慈悲為中心，你會活得很快樂
生活以知足為中心，你會活得很富有

- yang1963@gmail.com
- (029)812909855387
- 楊鵬鵬社區藝術中心
<http://www.yang1963.com.tw/>
- 部落客·藝術家的世界
<http://blog.sina.com.tw/yang1963>

[illegible]

