

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD - 構建富善長者安居圖寶網 計劃 「愛老護腦」認知障礙症照顧者工作坊

主題：家居安全及導向

講者：註冊護士 黃美玲姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine

The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing



認知障礙症患者因認知能力逐漸衰退，影響記憶、思考、計算、語言和判斷能力，起居生活會出現混亂及不知所措，容易發生危險情況。

故此必須注意家居環境和擺設，減少意外！



注意：

一個熟悉、安全、輔以適當提示的家居對認知障礙症患者極其重要！



原則 - I 保持熟悉的居住環境

- 保持舊有的家具擺放格局，如非必要，應避免更換家具或裝修家居，維持如常的生活習慣。

原則 - II 固定擺設

- 將生活用品，例如衣服、鞋襪、錢包、鑰匙等放在固定的位置，減少因記憶力衰退而遺失物品。



原則 - III 安全的環境

- 通道寬敞，沒有雜物。
- 充足的光線。
- 寧靜的環境。
- 盡可能不要安裝落地玻璃和落地大鏡子，避免碰撞意外
- 能讓長者較容易專注於室內的事物。

廳、房 注意事項

- 確保室內光線充足，通道無阻
- 不要經常移動傢俬或改變家居環境，以免病人難於適
- 長或纏結的電線，銳角傢俬會有危險
- 盡可能不要安裝落地玻璃
- 電話應放於當眼的地方，並選用顏色鮮明、按鈕特大的款式，在家中當眼處貼上親人、朋友及其他人的重要電話，以作緊急聯絡之用
- 安裝大而清楚的月曆／日曆和記事板，用以記下瑣碎事情

睡房 注意事項

- 保持房間光線充足
- 燈掣安裝在患者容易觸及地方
- 可安裝夜明燈，以免長者在晚間如廁時跌倒
- 在長者較常進出的位置加裝扶手
- 床邊通道有足夠空間，避免放障礙物防礙走動
- 在房間門外張貼患者的相片，讓患者較容易找到其房間
- 在衣櫃外張貼存放物品的相片/圖示，讓患者更容易找到所需物

浴室 注意事項

- 應保持地面乾爽及清潔
- 使用防滑地磚，以減低跌倒的危險
- 在出入位置及座廁旁加裝扶手
- 設計圖案標示提醒患者調較水龍頭的冷熱水方向
- 將患者的梳洗沐浴用品放在固定的位置，並貼上圖案或文字，以提醒患者該物品的名稱
- 盡量收起患者不須使用的物品，以免造成混淆
- 避免安裝鏡子，以免患者看見自己樣子影像時，誤會是他人闖入令情緒波動



廚房 注意事項

- 透明及開放式貯物
- 地面必須經常保持乾爽，以免滑倒
- 使用較安全的無火煮食器具 加裝煙霧感應器
- 用標籤顯示龍頭的冷熱水，把熱水爐溫度調低，以免灼傷
- 廚房的利器要妥當收好；若有需要，更可放在有鎖的櫃內

家居導向 - 在家中各處貼上指示

用「提示咭」，透過圖畫或文字提醒患者各房間的位置或常用物品的擺放位置。家人每天以現實導向形式，提醒患者當日的日期、天氣、身處地方等資訊，保持患者的認知能力。在家居不同環境亦有不同的安全措施。



環境設施提高生活趣味

家居導向 - 在家中各處貼上指示

1. 利用圖畫圖案：

如：在洗手間、睡房等房間，以相關的相片助患者記憶及辨認

2. 特大物件：

如：時鐘、日曆，為患者提供正確的時間、日期導向

3. 溫馨提示：

如：在大門前貼有鎖匙圖案，提醒患者外出要帶鎖匙

4. 清晰分類提示：

如：在廚房的抽屜貼上碗、碟、筷子等餐具的擺放位置

選用文字還是相片、圖片作為標貼指示，則要看個別患者的能力。要是患者還有認字能力，文字標貼便可以了，否則以圖片標示會令患者感覺太幼稚；要是認知障礙症情況較為嚴重，患者連文字也無法辨別，則可改為貼上對方的相片及物件圖片，這安排會較為體貼和便利。



你是個設計師 - 有讚有彈





香港

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong





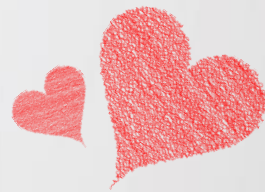
香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



總結

照顧認知障礙症患者需要愛心、接納和忍耐，是一項艱難的工作，照顧者需按病情而隨機應變；提供需病者安全、充實而安穩的生活，可是，護老者也不可忽略自己的需要，在學習照顧技巧之餘，應多尋求家人的支援及社區服務與專業意見，以減輕壓力。



謝謝!

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

參考資料

- 長者智晴坊-----家居安全篇
- 房協長者通-----認知障礙症患者家居系列