

在照顧長者的旅途上,照顧者身心都面對長時間考驗。家人和朋友的支持能大大舒緩照顧者的壓力、調整好他們的心理狀況。

此外,社區資源,例如網上自助 學習資料、各區的社區護老中心、 政府相關機構等都有幫助。

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃,請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址 info@jcwow.org

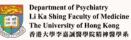
查詢電話 3917 9559







主辦機構
Department of Psychia





照顧長者



協辦機構











長者的精神問題

隨著年齡增長·長者若面對財政困難或 喪偶、加上身體狀況變差,很可能就會 有情緒困擾。調查發現本港約兩成長者 有抑鬱症狀·長者自殺率亦是各年齡組 別中最高的,每三個自殺者中就有一個 是長者。這令關注長者精神健康變得更 為重要。

除了抑鬱·長者也面對腦部功能退化的問題。有近9%七十歲或以上的人有不同程度的認知障礙症。除記憶力外,其他認知功能如理解能力、判斷力、語言能力等都會出現退化,為日常生活帶來不便。

初期患者會容易忘記最近發生的事情, 在生活上構成不便。有些患者也會對時、 地、人感到混亂,因而忘記約會或迷路。 隨著判斷力和解難能力下降,他們面對 突發情況甚至以前經常做的事情也會不 懂處理。由於調節情緒的能力減弱,患 者容易情緒波動、甚至變得被動,失去 以前擁有的興趣。

自己或身邊人有類似情況, 可以如何處理?

1)專業評估

盡快尋求醫生的評估,以及早獲得合適的治療。









2)治療及支援

a) 藥物治療

除了處理認知障礙症的藥物外,醫生 可能會因應患者的情緒或精神問題處 方有關藥物。

b) 非藥物治療

除了做適量運動及維持社交外,多做認知及生活技能訓練,如鍛煉家中自理能力、外出辨別方向地點的能力等都對延緩腦部退化有幫助。

3)有效的溝通與聆聽

- 盡量在寧靜的環境對話,以平和 的態度溝通、配合眼神接觸及微 笑等。
- 諒解對方背後的情感,把事情對 錯的重要性降低
- 意見有衝突時應找空間和時間各 自冷靜。