



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



捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同道 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構

 Department of Psychiatry
Li Ka Shing Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

照顧長者



協辦機構

 香港明愛
Caritas
HONG KONG



Early Psychosis Foundation
思覺基金會



香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



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。