

應如何妥善照顧認知障礙症病人？

認知障礙症病人很需要家人的支持及照顧，醫院的醫護人員會教導家人如何照顧病人，本港亦有一些病人組織及慈善團體，為家屬提供護理教育的課程。以下是一些護理上的小貼士：

(一) 日常照顧

- 協助病人定出作息時間表，令他不因記憶衰退而出現混淆，如定時進食及活動，盡量減少傍晚時有激烈的活動
- 盡量選擇病人喜愛的東西如衣服及食物等
- 協助病人保持個人衛生和外表整潔，盡量鼓勵他自己做一些較簡單的梳洗及穿衣動作，在有需要時才給他協助
- 為病人選擇他能自行穿著的衣物，如易穿及少鈕扣的；櫃門或抽屜要有提示標誌，方便病人拿取

(二) 環境

- 使用一些大而明顯的標記，幫助病人辨認地方和時間，例如較大的時鐘、日曆等
- 於家中，特別是患者的床前，放一座小燈，為病人照明，以免他半夜驚醒時覺得不安或絆倒
- 盡量不要改變家居擺設，尤其是浴室、廁所及廚房等地方
- 盡量不要搬屋，因為全新的環境會令病人感到混亂及驚恐

(三) 溝通技巧

- 與病人說話時，語調要平穩及緩慢，句子短而直接，每句只說一個要點，避免複雜
- 每次提出的問題要簡單，病人只需答「是」或「不是」便可，並給他足夠時間思考答案
- 病人記不起問題時，可以重複，以作提示
- 當病人不能即時作適當回答時，必須保持耐性，鼓勵他表達意見和感受。如果他仍無法回答，不要勉強，留待下次再試
- 善用身體語言，例如說話及聆聽時要與病人有眼神接觸，聆聽時不時給予患者回應，例如點頭

(四) 其他

- 當病人拒絕參與活動時，不要堅持或勉強他參與
- 當病人面對轉變時，如要他做不熟悉的事情或到一個陌生的地方，應給予足夠時間讓他適應，或陪伴他直至他對環境或工作熟悉

照顧認知障礙症病人是一個漫長的過程，對家屬往往造成很大的負擔。面對至親連自己都認不出來、無法再記起共同走過的歲月時，更會令家屬感到難過。在學習照顧病者的同時，家屬不妨參加一些支援小組，與其他家屬分享照顧患者所帶來的心理壓力，互相勉勵，共同面對認知障礙症。