

星島日報健康專欄《保健至專》- 舒緩認知障礙

活動的定義範圍很廣泛，一般可指日常生活中所做的事情，例如自理、工作、餘暇活動和休息等，我們每天的生活都是由不同種類、不同模式的活動所組成，但患有認知障礙症（前稱老年癡呆症）的長者，由於認知能力衰退，很多時都不能為自己安排日常活動，以致生活變得枯燥乏味及欠缺規律。在缺乏社交、認知、感官及機能刺激的情況下，患者易感鬱悶，甚至可能慢慢形成孤僻的性格，加重了照顧者的壓力。

另外，患者失去了運用剩餘機能的機會，更會令病情難以改善。因此，為認知障礙症患者安排合適的活動是非常重要的。怎樣才能為他們提供合適的活動？

有助改善作息習慣

首先，照顧者應先了解患者在情緒、社交、認知、感官等機能的應付能力和需要，再配合其背景、喜好及興趣。若能因應他們的生活角色，選擇對其來說富有意義的活動，例如分擔家務或參與家庭聚會，那麼活動的效果自可相得益彰。患者的投入感，對活動的成效亦甚為重要。若強逼患者參與非自願的活動，只會減低他們對活動的投入感，並引發其他問題。因此，照顧者若能提供多元化的選擇及保持耐性，並經常多加鼓勵，可有助推動患者的積極參與。

一些簡單、有趣味的活動，能令人於歡愉的氣氛下得到滿足感。須知道均衡的生活和多元的社交康樂活動，不但可助患者抒發情緒，也能讓他們充分發揮身體機能，更可改善夜間的不良作息習慣，讓患者能安穩入睡，從而使其及照顧者的生活質素都得以提升。

青山醫院精神健康學院二級職業治療師趙詠昌

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-01-19)

活動的定義範圍很廣泛，一般可指日常生活中所做的事情，例如自理、工作、餘暇活動和休息等，我們每天的生活都是由不同種類、不同模式的活動所組成，但患有認知障礙症(前稱老年癡呆症)的長者，由於認知能力衰退，很多時都不能為自己安排日常活動，以致生活變得枯燥乏味及欠缺規律。在缺乏社交、認知、感官及機能刺激的情況下，患者易感鬱悶，甚至可能慢慢形成孤僻的性格，加重了照顧者的壓力。

另外，患者失去了運用剩餘機能的機會，更會令病情難以改善。因此，為認知障礙症患者安排合適的活動是非常重要的。怎樣才能為他們提供合適的活動？

有助改善作息習慣

首先，照顧者應先了解患者在情緒、社交、認知、感官等機能的應付能力和需要，再配合其背景、喜好及興趣。若能因應他們的生活角色，選擇對其來說富有意義的活動，例如分擔家務或參與家庭聚會，那麼活動的效果自可相得益彰。患者的投入感，對活動的成效亦甚為重要。若強逼患者參與非自願的活動，只會減低他們對活動的投入感，並引發其他問題。因此，照顧者若能提供多元化的選擇及保持耐性，並經常多加鼓勵，可有助推動患者的積極參與。

一些簡單、有趣味的活動，能令人於歡愉的氣氛下得到滿足感。須知道均衡的生活和多元的社交康樂活動，不但可助患者抒發情緒，也能讓他們充分發揮身體機能，更可改善夜間的不良作息習慣，讓患者能安穩入睡，從而使其及照顧者的生活質素都得以提升。

整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院
二級職業治療師
趙詠昌

