

青山醫院精神健康教育

《結伴同『療』，齊創新局面》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

阿爾茨海默氏症 與其他認知障礙症



引言

這單張的對象是：

- 對患有阿爾茨海默氏症及其他認知障礙症患者提供協助、支持並無私付出的親友及照顧者
- 負責治療該患者的精神科醫生，以及所有參與護理治療的精神健康醫療團隊之成員

對新確診為此類患者的照顧者，我們在此提供有效改善與醫護人員溝通及合作的方法。

給照顧者

有關阿爾茨海默氏症與其他認知障礙症

認知障礙症是一種逐漸的腦部功能退化，最後可能發展至嚴重階段。認知障礙症的種類超過一百種，常見的有阿爾茨海默氏症、血管性認知障礙症及路易體認知障礙症。

雖然認知障礙症在老年時期較為普遍，但它並非正常的衰老過程。年過八十的老年人中，約有百分之二十患有此症。

患者在病發初期的行為變化

作為照顧者，你或會發覺患者：

- 變得健忘，以致影響自我照顧能力
- 難於處理日常事務
- 難於說出常見物件的名稱
- 容易迷途，就連熟悉的地方也不例外
- 情緒、行為及個性改變
- 對業餘愛好喪失興趣
- 對個人衛生及儀容的關注減低

- 對於喪失記憶感到焦慮

作出診斷

不能單憑一種測試便斷定某人患上認知障礙症。作出診斷前，必須與患者家屬或朋友溝通，了解患者的個人背景及其他可能引致病徵出現的因素。

作為照顧者，你或會有以下的感覺：

- 擔心會失去患者
- 害怕接受事實
- 因長期照顧患者而感到疲累
- 對於患者的行為感到不耐煩
- 羞於求助
- 擔心未來及可能失去現有的經濟來源
- 擔心照顧長期病患者所帶來的長遠經濟負擔

給照顧者的提示

與醫生及醫護人員建立一個良好的合作關係

認知障礙症患者、照顧者和醫護人員之間的溝通非常重要，但需要時間及各方的努力去配合。由於認知障礙症需要長期治理，與醫生及醫護人員建立一段良好互信的長期合作關係是很重要的。由於認知障礙症是持續退化的疾病，在此過程中，患者及照顧者的需要亦會逐漸轉變。在定期覆診前作好準備，對你及患者有莫大的幫助。

一般家庭醫生會轉介認知障礙症患者到以下的專科：

- 腦神經科
- 老人科
- 精神科
- 老人精神科
- 護士或其他精神健康醫療團隊

問醫生的問題

- 甚麼是認知障礙症？
- 可否用一個顯淺的方法令我明白甚麼是認知障礙症？
- 有甚麼治療方法？
- 可以做些甚麼去幫助患者？
- 在未來的日子，事情會怎樣發展？
- 應該每隔多久來見醫生？
- 有否一些關於此病症的資料呢？如沒有，我們可從哪裏索取？
- 如何改變家居環境，使患者舒適或安全一點？
- 有沒有能夠提供協助的社會機構和服務團體？
- 如需專業指導及意見，我可以主要聯絡哪一位醫護人員？

緊記在離開前，預約下一次覆診日期。

建議在下次覆診前作一些準備

- 記錄患者的行為變化以及對所服藥物的反應，提醒自己有需要向醫生查詢的問題
- 整理已知道有關患者及其病情的資料，然後寫下三條最需要與醫生討論的問題。這可提醒自己說出心中的疑慮。你的問題可能包括：
 - 病情的轉變
 - 藥物的副作用
 - 患者整體的健康狀況
 - 你本人的健康
 - 需要支援的地方

覆診期間

- 遇到不明白的地方，應該勇於發問。千萬不要害怕
- 寫下筆記。在會面尾段向醫生複述你所知道的重點。這可讓醫生向你清楚解釋不明白或者沒有留意的地方

照顧者和醫生充分合作的提示

有時候，醫生會拒絕透露有關患者的病情以及治療進度。這是因為醫生有責任要確保患者的個人私隱不被侵犯。可是，當患者的病情嚴重到不能理解當下發生甚麼時，醫生便會請患者的照顧者參與討論及決定治療。

如醫生不願意讓你以照顧者身分參與商討，你可以：

- 了解一下患者的意願，看看他是否希望你陪伴他見醫生。如果患者同意，醫生較少會拒絕
- 跟其他患者的照顧者多作交流，參考一些有用的意見
- 跟其他參與治療的醫療人員多作溝通，例如護士

- 向一些有關的志願團體求助（在英國的熱線電話，請參考英文原文。）

除了照顧患者外，不要忘記也要好好照顧自己

- 與家人及朋友溝通，讓他們分擔你的憂慮
- 不要壓抑自己的情緒，好好地哭一場也沒有甚麼不妥
- 保持正常社交，尋求朋友的支持
- 如出現失眠、焦慮、抑鬱等徵狀，請盡快求醫
- 盡量保留一些私人時間及做一些簡單的運動

給專業人士

作為服務認知障礙症患者及其照顧者的專業人員，我們希望以下一些建議有助醫療人員提供優質服務：

當你會見患者時，你會否：

- 分別會見患者與照顧者，然後再一起會見？
- 選擇在患者家中進行初次會見？

你有沒有足夠時間去：

- 仔細聆聽、發問、再聆聽？
- 詳細了解患者的個人歷史？
- 讓患者及家屬提問及討論？
- 清楚解釋你如何作出診斷？
- 告訴患者和家屬有關病情的預期進展？

在治療過程中，你有沒有：

- 跟患者和家屬商討不同的治療方法？
- 清楚闡明藥物的副作用？
- 關注患者家屬的身心健康？
- 討論如何去配合患者與家屬的需要？

須緊記的重點

- 每個人都需要一點小休喘息的時間
- 讓患者和家屬明白，你很樂意與其他家人見面及一同商討治療的進程
- 適當地轉介患者和家屬到有關認知障礙症的團體或照顧者的互助組織
- 清晰地指出他們隨時也可得到幫助
- 提供電話號碼，讓患者和家屬向你查詢
- 告訴患者和家屬，有問題的時候可以跟哪位醫療人員聯絡，並提供辦工時間以外的緊急求助電話號碼
- 當你寫信給患者的家庭醫生時，可以複印一份給患者及其家屬
- 書面回覆之餘，最好能夠跟患者的家庭醫生通電話

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/about/campaigns/partnersincarecampaign/alzheimersleaflet.aspx>

有用電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	9093 7240

原作：英國皇家精神科學院
翻譯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk



青山醫院（第二版）

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助，請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。