

青山医院精神健康教育

《结伴同『疗』，齐创新局面》

〈原文由英国皇家精神科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作为建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

阿尔茨海默氏症 与其他认知障碍症



引言

这单张的对象是：

- 对患有阿尔茨海默氏症及其他认知障碍症患者提供协助、支持并无私付出的亲友及照顾者
- 负责治疗该患者的精神科医生，以及所有参与护理治疗的精神健康医疗团队之成员

对新确诊为此类患者的照顾者，我们在此提供有效改善与医护人员沟通及合作的方法。

给照顾者

有关阿尔茨海默氏症与其他认知障碍症

认知障碍症是一种逐渐的脑部功能退化，最后可能发展至严重阶段。认知障碍症的种类超过一百种，常见的有阿尔茨海默氏症、血管性认知障碍症及路易体认知障碍症。

虽然认知障碍症在老年时期较为普遍，但它并非正常的衰老过程。年过八十的老年人中，约有百分之二十患有此症。

患者在病发初期的行为变化

作为照顾者，你或会发觉患者：

- 变得健忘，以致影响自我照顾能力
- 难于处理日常事务
- 难于说出常见物件的名称
- 容易迷途，就连熟悉的地方也不例外
- 情绪、行为及个性改变
- 对业余爱好丧失兴趣
- 对个人卫生及仪容的关注减低

- 对于丧失记忆感到焦虑

作出诊断

不能单凭一种测试便断定某人患上认知障碍症。作出诊断前，必须与患者家属或朋友沟通，了解患者的个人背景及其他可能引致病征出现的因素。

作为照顾者，你或会有以下的感觉：

- 担心会失去患者
- 害怕接受事实
- 因长期照顾患者而感到疲累
- 对于患者的行为感到不耐烦
- 羞于求助
- 担心未来及可能失去现有的经济来源
- 担心照顾长期病患者所带来的长远经济负担

给照顾者的提示

与医生及医护人员建立一个良好的合作关系

认知障碍症患者、照顾者和医护人员之间的沟通非常重要，但需要时间及各方的努力去配合。由于认知障碍症需要长期治理，与医生及医护人员建立一段良好互信的长期合作关系是很重要的。由于认知障碍症是持续退化的疾病，在此过程中，患者及照顾者的需要亦会逐渐转变。在定期覆诊前作好准备，对你及患者有莫大的帮助。

一般家庭医生会转介认知障碍症患者到以下的专科：

- 脑神经科
- 老人科
- 精神科
- 老人精神科
- 护士或其他精神健康医疗团队

问医生的问题

- 甚么是认知障碍症？
- 可否用一个显浅的方法令我明白甚么是认知障碍症？
- 有甚么治疗方法？
- 可以做一些甚么去帮助患者？
- 在未来的日子，事情会怎样发展？
- 应该每隔多久来见医生？
- 有否一些关于此病症的资料呢？如没有，我们可从哪里索取？
- 如何改变家居环境，使患者舒适或安全一点？
- 有没有能够提供协助的社会机构和服务团体？
- 如需专业指导及意见，我可以主要联络哪一位医护人员？

紧记在离开前，预约下一次覆诊日期。

建议在下次覆诊前作一些准备

- 记录患者的行为变化以及对所服药物的反应，提醒自己有需要向医生查询的问题
- 整理已知道有关患者及其病情的资料，然后写下三条最需要与医生讨论的问题。这可提醒自己说出心中的疑虑。你的问题可能包括：
 - 病情的转变
 - 药物的副作用
 - 患者整体的健康状况
 - 你本人的健康
 - 需要支援的地方

覆诊期间

- 遇到不明白的地方，应该勇于发问。千万不要害怕
- 写下笔记。在会面尾段向医生复述你所知道的重点。这可让医生向你清楚解释不明白或者没有留意的地方

照顾者和医生充分合作的提示

有时候，医生会拒绝透露有关患者的病情以及治疗进度。这是因为医生有责任要确保患者的个人私隐不被侵犯。可是，当患者的病情严重到不能理解当下发生甚么时，医生便会请患者的照顾者参与讨论及决定治疗。

如医生不愿意让你以照顾者身分参与商讨，你可以：

- 了解一下患者的意愿，看看他是否希望你陪伴他见医生。如果患者同意，医生较少会拒绝
- 跟其他患者的照顾者多作交流，参考一些有用的意见
- 跟其他参与治疗的医疗人员多作沟通，例如护士

- 向一些有关的志愿团体求助（在英国的热线电话，请参考英文原文。）

除了照顾患者外，不要忘记也要好好照顾自己

- 与家人及朋友沟通，让他们分担你的忧虑
- 不要压抑自己的情绪，好好地哭一场也没有甚么不妥
- 保持正常社交，寻求朋友的支持
- 如出现失眠、焦虑、抑郁等征状，请尽快求医
- 尽量保留一些私人时间及做一些简单的运动

给专业人士

作为服务认知障碍症患者及其照顾者的专业人员，我们希望以下一些建议有助医疗人员提供优质服务：

当你会见患者时，你会否：

- 分别会见患者与照顾者，然后再一起会见？
- 选择在患者家中进行初次会见？

你有没有足够时间去：

- 仔细聆听、发问、再聆听？
- 详细了解患者的个人历史？
- 让患者及家属提问及讨论？
- 清楚解释你如何作出诊断？
- 告诉患者和家属有关病情的预期进展？

在治疗过程中，你有没有：

- 跟患者和家属商讨不同的治疗方法？
- 清楚阐明药物的副作用？
- 关注患者家属的身心健康？
- 讨论如何去配合患者与家属的需要？

须紧记的重点

- 每个人都需要一点小休喘息的时间
- 让患者和家属明白，你很乐意与其他家人见面及一同商讨治疗的进程
- 适当地转介患者和家属到有关认知障碍症的团体或照顾者的互助组织
- 清晰地指出他们随时也可得到帮助
- 提供电话号码，让患者和家属向你查询
- 告诉患者和家属，有问题的时候可以跟哪位医疗人员联络，并提供办工时间以外的紧急求助电话号码
- 当你写信给患者的家庭医生时，可以复印一份给患者及其家属
- 书面回复之余，最好能够跟患者的家庭医生通电话

参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：

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

有用电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务：	2466 7350
社会福利署热线：	2343 2255
香港心理卫生会健康咨询服务：	2772 0047
卫生署中央健康教育热线：	2833 0111
香港精神健康家属协会：	9093 7240

原作：英国皇家精神科学院
翻译：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路十五号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk



青山医院（第二版）

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助，请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。