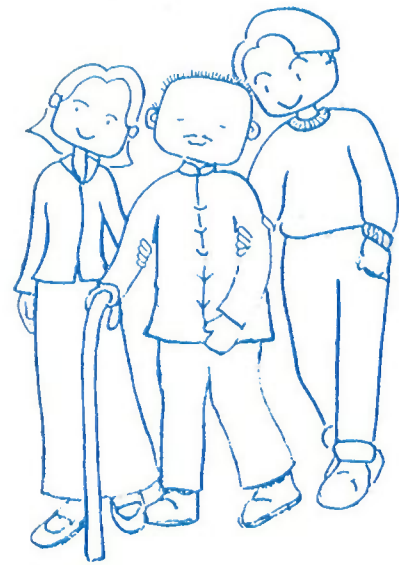


**Care for People with
Parkinson's Disease**
照顧帕金森症患者手冊



**Dedicated to individuals with
Parkinson's Disease and their
families**

送給帕金森症患者及其家人



什麼是柏金遜症？

- 是一種慢性漸進式中樞神經系統受影響的疾病，主因是腦內的多巴胺不平衡或缺乏。
- 病發多見於五十歲以上人士，男女患病機會均等，年紀較輕而患此症的漸見增加。



柏金遜症主要症狀

- ❖ 動作徐緩，自發動作減慢，平衡受影響，容易向前或後傾倒。
- ❖ 步履維艱，腳跟拖曳而行，轉身要一步步地轉。
- ❖ 面部表情、動作都出現僵硬現象。

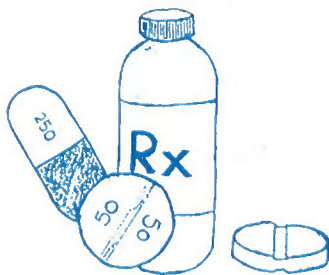
- ❖ 手腳出現震顫，肌肉緊縮現象
- ❖ 說話時音量、咬字都有困難，並不清晰。

護老者照顧患者須知



♥ 藥物治療

- ★ 大部份患者都需要長期服食含有多巴胺的藥物以改善病況，患者必須按劑量長期服用，並將因服藥而引起的身體不適告訴醫生，例如因藥物引起便秘。



♥ 運動與活動

- ★ 藉著物理治療來達到體能最高的水平，以輔助器材來改善平衡姿勢及步行問題，減輕困難，以防跌倒。

- ★ 每天定時作適量運動，例如步行、伸展運動、踩健身腳踏車，增進血液循環，鬆弛肌肉，防止抽搐、痙攣，加強藥物吸收，若感到疲倦便要休息。



- ★ 患者上、下床，轉身，從椅子站起來和坐下，或從地上站起來時應注意以下要點：

上床：

- ◆ 床的高度必須正確，可諮詢職業治療師。
- ◆ 背部有問題的人，可坐在床沿，靠著臂肘側身躺下，再舉起雙腳上床。

轉身：

- ◆ 膝蓋彎曲，將腳板平放在床上。
- ◆ 將頭轉向所要轉動的方向。
- ◆ 把手跨過身體扶在另一邊的床沿，再讓軀體和臀部順著轉動（就像滾木材一樣）。

起床／下床：

- ◆ 身體轉向下床的一側，彎著膝蓋靠向胸部，雙腳靠近床邊，運用前臂把身體支撐起來，然後用肘和雙手撐起，同時順勢雙腳在床邊垂下。
- ◆ 確定坐穩和沒有頭暈才站起來。

從椅子站起來

由坐至站：

- ◆ 身體向前，靠向椅邊。
- ◆ 雙腳向後，使重心慢慢放在臀部的下端。
- ◆ 雙腳分開距離最少有肩膀的闊

度和平放在地上。

- ◆ 身體前傾，用雙手撐著椅上的扶手站起來，如果沒有扶手可把雙手放在大腿上，推著自己身體站起來。
- ◆ 注意：如果開始時有困難，前後搖動身體，數三下然後站起來。

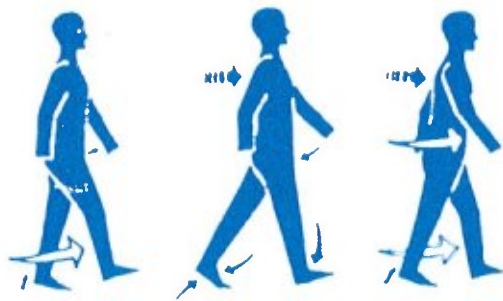


由站至坐：

- ◆ 要確定離椅子是否很近，應感覺膝蓋後面是否靠著椅子。
- ◆ 腰部有點彎曲，將手放在椅子的扶手上。
- ◆ 放下重心，慢慢地坐下。

從地上站起來：

- ◆ 假定跌倒了，在準備起來前，先靜止幾分鐘，不要慌張。
- ◆ 使用雙手，把身體轉向一側，坐在腳跟上，然後將手心向前平放在地上，靠著雙膝和雙手，慢慢爬行到一個堅固的傢俱，如長椅或床，一腿彎曲一腿堅定地踏在地上。
- ◆ 把手放在椅子，用雙手和雙腳撐起身體站起。
- ◆ 這些動作由物理治療師指導，照顧者也可學著做，若照顧者不顧一切，只想幫助患者站起來，可能會令兩者受傷。



步行：

- ◆ 穿有防滑鞋底的鞋。
- ◆ 盡量站得挺直，兩眼直視不要看地面。
- ◆ 保持雙腳分開 12-18 英吋的距離（或肩膊的闊度）。
- ◆ 確定地板上沒有不必要的物品，避免繁忙的街道和場所。
- ◆ 從容的邁出大步，提起腳向前跨出，用腳後跟先落地。
- ◆ 嘗試加大雙臂的擺動，這樣可增加平衡力，改善行走的規律性。
- ◆ 如果有遲疑或困難，可與朋友或配偶同行，或選用適當的輔行架。

凝動：

- ◆ 凝動是指在進行運動中的停止或啓動的困難。
- ◆ 調整姿勢，雙腳分開 12-18 英吋（或肩膊的闊度）集中精神再試一次。
- ◆ 試著搖擺重心到另一腳，稍微彎

著雙膝，舉起一腳跨步向前。

- ◆ 拍一下要往前步的臀部，並且向前走一步。這樣可以在短時間舉起手，拍打的動作，好像做個訊號。
- ◆ 數 1-2-3，左-右-左-右或哼段小曲來活動。
- ◆ 選擇一個在前頭的人，模仿他的走路動作。
- ◆ 如果進入門口或電梯有困難，心裡不要想將過門口，而是想像要去的地方（如臥房或廁所）。

轉身：

- ◆ 避免突然的轉身，這樣會失去平衡，可能因此而跌倒。相反地，多走幾步，好像繞著一個假想的物體在轉圈。

♥ 營養及進食

- ★ 患者應有均衡飲食習慣，多進食高纖維及含足夠汁液的食物，可避免便秘；高鈣食品，可預防骨質疏鬆症，諮詢營養師能得到可靠的營養

知識。



- ★ 患者進食時必須坐直，下巴收攏，以助吞嚥，防止咽哽。
- ★ 食物溫度應稍高於或低於口腔內的溫度。
- ★ 食物份量要小，切成小粒剝碎或製成濃湯以助吞嚥。
- ★ 進食時環境要寧靜輕鬆。
- ♥ 家居安全
 - ★ 應使用有扶手的直背椅。
 - ★ 讓職業治療師審察家居安全情況，作有關改動，加設輔助器，例如扶手裝置，促進安全，改善行

動，設計一些基本的生活技巧訓練，保存體能，以提高患者適應家居日常生活。



- ★ 患者在日常生活中，不要急於完成任何事情，應分配好工作和休息的時間。
- ★ 有時間就坐下來休息，不要長時間站立。
- ★ 要留意一般的家居安全措施，例如在廚房、廁所、臥室、通道內的設施及食用器皿的使用。

♥ 溝通

- ★ 藉著言語治療幫助患者清楚表達自己，訓練其吞嚥能力。
- ★ 在溝通時應面向患者，注視患者口部、面部表情，以了解其意思。

- ★ 以動作手勢表示明白患者談話的內容，當展開談話時，不要中途打斷。
- ★ 鼓勵患者專心咬字以「簡短精要」句子說話，在長句中加以停頓，誇大發音，強使舌頭、嘴唇及顎部運作。



♥ 情緒支援

- ★ 患者情緒如有抑鬱表現、精神不集中、焦慮、情緒低落、對人或事物沒有興趣時，護老者的忍耐及關懷最為重要，只有得著安慰、支持患者才可以面對各樣生活上的挑戰。



- ★ 各方面的專業輔導、轉介及有關帕金森症的知識，都可以減低因誤解而引致的焦慮、擔心、挫敗感覺
- ★ 協助患者保持自我尊嚴，讓患者確立自己個人的人生意義，繼續作出最大的貢獻。
- ★ 護老者與患者都要接受現實，面對各項新生活的挑戰，逃避只會讓患者情緒轉惡。
- ★ 護老者與患者都應有正面的方法，把不安或不快的情緒宣洩，以確保身心精神健康。
- ★ 假若情緒無法保持穩定，應尋求專業人士的意見，以輔導或藥物來改善。

♥ 康樂及社區支援

- ★ 患者雖行動不便，但若有充份準備，仍可以參予活動以確保身心康泰。
- ★ 出外活動或旅遊時，應盡量使用可享的優待，例如使用多倫多公車局安排的特別巴士到目的地。



- ★ 不宜單獨旅遊，而旅程亦以短距離為佳。
- ★ 若作長途旅程，應瞭解當地專科醫生的情況。
- ★ 預備足夠藥物、小食、飲料及個人用品。
- ★ 在日常生活中，患者可參予日間中心服務或其他康樂活動，以擴闊自己的社交圈子。

護老者自我照顧須知

- ☞ 首先要好好照顧自己，避免過勞情緒低落或健康受損，才能繼續照顧患者。
- ☞ 接納患者，明白柏金遜症目前尚未有藥物根治。
- ☞ 瞭解患者的行為是因病所致，並非是故意作對。
- ☞ 明白自己的局限，按事情的優先次序處理。
- ☞ 認同自己的感受，無需自責。
- ☞ 保重自己的身體，盡量爭取休息定時進食及運動。



- ☞ 保持輕鬆積極的態度。

- ☞ 與家人、親友解釋患者病情，增加瞭解。
- ☞ 尋求親友協助，或專業人士輔導
- ☞ 計劃未來，例如安排長期護理服務、暫托服務。

社區服務類別

- ☞ 照顧患者訓練及家屬互助小組
- ☞ 老人專科醫療服務
- ☞ 輔導服務
- ☞ 社康護士服務
- ☞ 家居支援服務
- ☞ 耆老家居日間服務
- ☞ 暫托服務
- ☞ 日間服務
- ☞ 送餐服務
- ☞ 親善探訪
- ☞ 長期護理院舍服務
- ☞ 交通服務

上述社區服務可在以下機構查詢

社區健康護理服務中心

士嘉堡(Scarborough)	(416) 750-2444
北約克(North York)	(416) 222-2241
東約克(East York)	(416) 423-3559
依陶碧谷(Etobicoke)	(416) 626-2222
約克(York)	(416) 780-1919
約克區(York Region)	(905) 895-1240
多倫多(Toronto)	(416) 506-9888
皮爾區(Peel Region)	(905) 796-0040
中文熱線	(416) 701-4806
嘉蘭中心	(416) 598-3444
活賢社區中心	(416) 469-5211
聖基道社區中心	(416) 532-4828
耆暉會	(416) 502-2323
華人諮詢社區服務處	(416) 292-7510
頤康中心	(416) 321-6333
聖保羅耆老中心	(416) 493-3333
差使會	(905) 294-4240
康福心理健康協會	(416) 493-4242
恆康中心	(416) 291-3883
Scarborough Support Services For The Elderly	(416) 750-9885
The Parkinson Society Canada	(416) 227-9700

Acknowledgement

This pamphlet has been made possible through a grant from the "Caring for Aging Relatives Scarborough Consortium"

此小冊子承蒙以上機構贊助

鳴謝

朱偉文醫生

余文慧女士

雷李樹鈴女士

孫美萱女士

林瑜玲女士

頤康中心社會服務部同工

頤康中心

Yee Hong Centre for Geriatric Care

2311 McNicoll Avenue, Scarborough

Ontario M1V 5L3

Tel : (416) 321-6333