



媒體報導

日期： 2015年3月19日(星期四)
資料來源： 經濟日報 - 副刊 - 健營坊 - C9
標題： 醫社合推訓練課程 助長者對抗認知衰退



基督教家庭服務中心服務總監(長者照顧)唐彩霞表示,醫社合作推行認知訓練課程,有助縮短病人輪候服務的時間。

人老了無記憶,不只是年老退化,更可能是患上了認知障礙,以致記憶和自理能力逐漸消失。其實,一些簡單的記憶及認知訓練,不但可以減慢認知障礙症惡化的速度,更可以健腦預防認知退化發生。

醫社合推訓練課程

助長者對抗認知衰退

人口老化令認知障礙症患者數量有增無減。





撰文:張曼宇 攝影:連炳強、資料圖片
主編:周美玲、何寶華 美術:王偉恩

聯合醫院職業治療師梁美玲建議長者每天做15分鐘輕鬆簡單的活腦和健身運動,能幫助減慢記憶及認知力衰退。



記性差忘記吃藥亂買東西

78歲的馮婆婆本來很活躍,但三、四年前開始不愛上街,人也變得鬱鬱寡歡,像變了另一個人一樣,連丈夫有時也感到難以忍受,忍不住會向女兒投訴。

作為女兒的梁女士當時未知媽媽患病,只是覺得媽媽的記性差了。「會不斷重複買同一樣嘢,試過先後買咗4個大南瓜回家,又或買咗唔記得吃,結果擺到過晒嘢」。

最令家人擔心的是婆婆回醫院覆診時,屢次發覺高血壓超標,問她又說自己有吃藥,但後來檢查發現婆婆患有初期的認知障礙症,以致經常忘記吃藥,於是血壓不受控制地飆升。

本港估計約有8萬至9萬名認知障礙症患者,需要接受相關服務的病人眾多,以致輪候時間甚長,以聯合醫院職業治療部為例,認知訓練服務的平均等候時間長達9個月。為縮短輪候時間讓病人盡早接受幫助及減慢退化的速度,聯合醫院在5年前開始與基督教家庭服務中心合作推行「認知復康訓練課程」,成效令人滿意。

訓練服務輪候時間長

基督教家庭服務中心服務總監(長者照顧)唐彩霞稱,為期兩個月的訓練課程由聯合醫院設計,包括教育、認知刺激、電腦認知訓練及認知訓練功課等等,至今已逾800名長者參與,課程收費與公立醫院一樣。

他們分析了2012至2014年間84個完成課程及評估的個案,結果發現參加者的簡短智能測試有進步,而專注力、持續性及記憶力也較接受課程前為佳,抑鬱情緒更有明顯改善。

唐姑娘稱,分析結果反映這類訓練能夠有效改善輕度認知障礙患者的認知功能及情緒狀況,而透過醫院與社區合作,可縮短患者的輪候時間,讓他們盡早接受治療幫助控制病情。

訓練助穩病情緩退化速度

馮婆婆接受認知訓練後,情況有明顯改善,不但說話多了,也認識了新朋友,兩年多來病情維持穩定,認知力未有進一步下跌。梁女士說,最明顯是媽媽可以再次記得食藥,「人都開心咗好多」。

她地說,除了接受訓練之外,家人的體諒和支持也很重要,「要明白媽媽都想咁樣」,更要多跟她傾偈和飲茶,情況會更好。

活腦生活幫助對抗腦衰老

認知障礙與年老退化有關,暫時仍沒有方法可以根治。聯合醫院職業治療師梁美玲稱,長者可以透過「活腦生活模式」,包括每天各做15分鐘適當的體能活動和腦部運動,以及維持社交生活,使能有助體能、記憶和記憶力衰退,預防認知障礙的出現。

她說,長者要「活腦」其實很簡單,例如做一些簡單的健身氣功,如八段錦,便已能滿足體能活動的需要;多與人交往,保持正常的社交生活也十分重要。外國研究顯示,獨居長者增加認知障礙症發病率近1倍。

簡單活動更勝高難度遊戲

至於腦力活動也十分簡單,例如動腦筋計數、玩切圖,甚至種花、養蠶等,都能夠活動腦部。梁美玲指出,很多人以為活腦活動要程度高才有效,於是安排一些複雜的活動給老人家,但實際上唔係動就好好,長者的興趣和能力才最為重要,否則不但不能吸引他們持續進行,更會因為太難而產生不必要的壓力,令認知力衰退得更快,所以長者有興趣參與,以及玩得開心,「先玩好嘅活動」。



長者若能維持正常的社交生活,多與人溝通交往,可減低患認知障礙的機會。



梁小姐的媽媽患有初期認知障礙症,經過訓練後病情保持穩定。





人老了無記性，不只是年老退化，更可能是患上了認知障礙，以致記憶和自理能力逐漸消失。其實，一些簡單的記憶及認知訓練，不但可以減慢認知障礙症惡化的速度，更可以健腦預防認知退化發生。

記性差忘記吃藥亂買東西

78 歲的馮婆婆本來很活躍，但三、四年前開始不愛上街，人也變得鬱鬱寡歡，像變了另一個人一樣，連丈夫有時也感到難以忍受，忍不住會向女兒投訴。

作為女兒的梁女士當時未知媽媽患病，只是覺得媽媽的記性差了。「會不斷重複買同一樣嘢，試過先後買咗 4 個大南瓜回家，又或買咗嘢唔記得咗，結果擺到過晒期」。

最令家人擔心的是婆婆回醫院覆診時，屢次發覺高血壓超標，問她又說自己有吃藥，但後來檢查發現婆婆患有初期的認知障礙症，以致經常忘了吃藥，於是血壓不受控地飆升。

本港估計約有 8 萬至 9 萬名認知障礙症患者，需要接受相關服務的病人眾多，以致輪候時間甚長，以聯合醫院職業治療部為例，認知訓練服務的平均等候時間長達 9 個月。為縮短輪候時間讓病人盡早接受幫助及減慢退化的速度，聯合醫院在 5 年前開始與基督教家庭服務中心合作推行「認知復康訓練課程」，成效令人滿意。

訓練服務輪候時間長

基督教家庭服務中心服務總監（長者照顧）唐彩瑩稱，為期兩個月的訓練課程由聯合醫院設計，包括教育、認知刺激、電腦認知訓練及認知訓練功課等等。至今已有逾 800 名長者參與，課程收費與公立醫院一樣。

他們分析了 2012 至 2014 年間 84 個完成課程及評估的個案，結果發現參加者的簡短智能測試有進步，而專注力、持續性及記憶力也較接受課程前為佳，抑鬱情緒更有明顯改善。

唐姑娘稱，分析結果反映這類訓練能夠有效改善輕度認知障礙患者的認知功能及情緒狀況，而透過醫院與社區合作，可縮短患者的輪候時間，讓他們盡早接受治療幫助控制病情。

訓練助穩病情緩退化速度

馮婆婆接受認知訓練後，情況有明顯改善，不但說話多了，也認識了新朋友，兩年多來病情維持穩定，認知力未有進一步下跌。梁女士說，最明顯是媽媽可以再次記得食藥，「人都開心咗好多」。

她笑說，除了接受訓練之外，家人的體諒和支持也很重要，「要明白媽媽都唔想咁樣」，更多跟她傾偈和飲茶，情況會更好。





活腦生活幫助對抗腦衰老

認知障礙與年老退化有關，暫時仍沒有方法可以根治。聯合醫院職業治療師梁美玲稱，長者可以透過「活腦生活模式」，包括每天各做 15 分鐘適當的體能活動和腦部運動，以及維持社交生活，便能有助減慢智能和記憶力衰退，預防認知障礙的出現。

她說，長者要「活腦」其實很簡單，例如做一些簡單的健康氣功，如八段錦，便已經滿足體能活動的需要；多與人交往、保持正常的社交生活也十分重要，外國研究顯示孤獨感覺會增加認知障礙症發病率近 1 倍。

簡單活動更勝高難度遊戲

至於腦力活動也十分簡單，例如動動腦筋計數、玩砌圖，甚至種花、養龜等，都能夠活動腦部。

梁美玲指出，很多人以為健腦活動要難度高才有效，於是安排一些複雜的活動給老人家，但實際上「唔係難啲就好啲」，長者的興趣和能力才最為重要，否則不但不能吸引他們持續進行，更會因為太難而產生不必要的壓力，令認知力衰退得更快，所以長者有興趣參與，以及玩時覺得開心，「先至係最好的活動」。

— 完 —

