

居家作业治疗能提升长者的自理、生活、活动能力，但对有健康危机的长者来说，说服他们及让他们明白当中的意义是较有挑战性，需要作业治疗师的详细分析及说教才可成事。随着人口不断老化，作业治疗的介入让长者活得更更有价值，成为社区中的重要一员，各作业治疗师应努力推广，并与医疗机构的人员作紧密沟通，使整个过程更全面及以长者为本。

参考文献：

联合国网站：“World Population Statistics”，Page 23-25，取自：
https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf

Graff, M. J. L., Vernooij-Dassen, M. J., Thijssen, M., Olderikkert, M. G. M.: “Effects of Community Occupational Therapy on Quality of Life, Mood, and Health Status in Dementia Patients and Their Caregivers: A Randomized Controlled Trial”, The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences 62(9):1002-9 • October 2007

帕金森症的作业治疗

黄洁汶 香港沙田威尔斯亲王医院 一级作业治疗师

作业治疗

在我们专职医疗上，「作业」是指我们日常生活上所有要做的事。自理、读书、工作、消闲等等都是作业。由婴孩到成年到老年；由做儿女到工作到做父母；由有能力工作赚钱到退休；我们都有不同的角色配着不同的作业须要。就算是健康或有病，我们每天都要实践在生活上不同的有意义作业。帕金森病患者及其家人也不例外，每天都要在生活上做不同的作业。

作业治疗揉合艺术及科学，为各病患者设计针对性治疗活动及训练，让病患者从活动中学习适应技巧，改善他们的生理和心理，克服病患引致的残障，激发病患者的潜能，从而达致最大的独立能力，以生命影响生命。

帕金森症

这个退化症会引致患者大脑逐步失去控制身体活动的机能，四肢肌肉会变得愈来愈僵硬，动作变得缓慢，继而失去自我照顾活动能力。因患病表征的表现，使一般人不容易了解帕金森症病人。例如病患者的脸孔木无表情，其实背后是有着非常清醒的头脑；又例如病患者的动作缓慢及僵硬，其实他们也渴望继续拥有活动自如的正常生活，与伴侣、家人及朋友一起外出及交往。患者除了渴望与人沟通外，还需要爱和关怀，但是基于以上种种因素，他们的心理健康容易受到影响，会容易患上焦虑及抑郁，封闭自己的身心灵，而自我封锁。

处理帕金森症的作业治疗

帕金森症患者由早期到后期对的生理及心理变化，及他们及其家人的担忧，衍生较多的负面情绪及能量。患者们可以透过作业治疗来帮助他们重新协调日常生活，建立患者的社交及消闲活动，以及减轻家人的心理负担。



作业治疗之预防跌倒的建议

帕金森症患者在行动上会出现的症状包括僵硬、四肢颤动及开步困难等，令身体行动不便。而且会因为身体转动缓慢，容易失去平衡，导致他们容易跌倒，继而受伤。很多时候，因为跌倒意外增多，患者会减少外出次数，避免跌倒受伤的机会。而且在心理及情绪上容易出现急躁、焦虑及恐惧，睡眠质素下降，并且影响社交。但只留在家里也不可以完全避免跌倒，反而会因缺乏应有的运动锻炼而令其活动能力逐渐地变得更差。无论在家居或室外，若能参考以下建议，患者便可以尽量减低跌倒的机会，从而避免受伤的风险。

在家居环境：

(1) 在走廊、房间及厕所位置，要保持室内光线充足，避免因昏暗环境而造成绊倒的风险

(2) 要避免过多杂物或家具存放，保持家居整洁。不要放置太多椅子或杂物在走廊或房间内，并增加室内空间，令患者容易看清楚室内环境，避免绊倒



(3) 不要摆放地布在厕所或厨房，因为帕金森症患者走路时难以举步，而且碎步行走，地布则被容易踢起而绊倒患者，制造危险。家人也可以考虑购买有防滑物料的地毯代替地布

(4) 地面要保持干爽，地板上的积水便要尽快抹干，避免患者滑倒

(5) 家具（包括床、椅）、衣物及常用对象要放置适合高度，方便患者触及，不要过高或过底，否则当患者在拿取对象时便会容易失去平衡，引致跌倒意外

在户外：

(1) 避免人多挤逼的街道及繁忙时间，减少被途人撞倒的机会

(2) 在商场及乘搭铁路时，患者可选择乘搭升降机并避免使用扶手电梯，因为扶手电梯的速度可能会令患者紧张，而且他们缓慢的肢体活动能力也未必能够跟上扶手电梯的速度，继而令患者失去平衡而跌倒

(3) 当患者肢体平衡逐渐变差或有多次跌倒意外时，我们会建议患者用拐杖或步行支架帮助他们走路，增加他们的平衡力，而且让途人留意到他们较行动不便，

减低被撞跌的机会

作业治疗之日常生活辅助器具的建议

帕金森症患者除了有动作缓慢、僵硬等症状外，亦会常有颤抖情况。这些症状会往往为病患者带来生活上的不便，例如穿衣服、饮食、写字及社交生活等等。

穿衣服：

身体僵硬及有限的四肢活动能力及其幅度会令帕金森症患者穿衣服遇上困难，包括穿上衣、裤子及鞋袜。患者可尝试使用穿衣辅助器，这些辅助器会为他们带来方便及增加他们的自主能力。这些辅助器均有长柄，可以帮助关节活动幅度减少而引致的穿衣问题。例如患者可以利用穿衣辅助器来勾扣上衣的领口位穿袖，然后手执长柄往背后一拉，患者便可以把上衣穿上。至于穿袜子时，患者可以先把袜子套在穿袜辅助器上，再利用旁边的长绳把穿袜器放到地上，然后再将脚穿入穿袜器内，把旁边的长绳拉上，便可轻易地穿上袜子了。另外穿鞋时，亦可使用穿鞋辅助器，亦即「鞋抽」，患者便不需弯腰或蹲下来穿鞋。



饮食：

手部颤抖会令患者在饮食过程中遇到困难，例如用汤匙剩载食物送到口中时已溅出食物，不但令弄脏餐桌，也会令他们在参与社交活动时感到尴尬。在这情况下，患者可以选择用加重餐具进食。加重餐具包括汤匙及餐叉，可减少手部颤动的情况，使患者较容易把食物送到口中进食，减少溅出食物。



写字：

因为手部颤动及动作僵硬，往往令帕金森症患者书写时遇到困难，例如笔划不清或字体越写越细小。这个时候患者就可选择用笔套加重及加粗的笔干，增加

书写时的控制程度及减少颤抖的情况，特别在签署文件时，起了很大的帮助。

其它日常生活上的辅助：

帕金森症患者会因行动不便而容易跌倒。特别在洗澡时或上厕所时容易发生意外。患者可以考虑在厕所浴室安装扶手，或使用大便冲凉椅及浴缸板。这些辅助器具可



帮助患者安全及方便地进出浴缸，减少意外发生。另外，患者也可以放置大便椅在床边，这样，当晚上有如厕的需要时，便能省却步行至厕所的路程，减少如厕跌倒的机会，直至第二天早上清洗大便椅盆便可。

此外，患者常有困难执拾丢在地上，或从高处取对象的问题。其实患者可以使用长柄执拾器帮忙他们捡起地上，或从高柜取出对象，减少他们在弯腰蹲下或爬高时跌倒的机会，从而减少家居意外的发生。

以上是本人对帕金森症患者各种辅助器的款式及设计的建议，详情可以向你们的作业治疗师查询，选购最合适的辅助工具。

为帕金森症患者及其家人来说，要被社会接纳及重新适应是非常困难，也是一个漫长的挑战。能在日常生活中及重投社交的路程上保持积极性，便可以帮助患者增加独立性及提升其生活质素。作为专业的作业治愈师，我们要尽力协助患者发挥最大的技能，帮助他们有尊严地过有意义的生活。

阿兹海默症的作业治疗

吴鸿顺 社区职能治疗师

阿兹海默症是具两种以上的认知障碍，并以记忆功能持续恶化的疾病，也是失智个案中常见的诊断，好发于 65 岁以上的长者，发病过程缓慢且不可逆，早期会先丧失短期记忆力，中期之后甚至可能出现谵妄、情绪问题，并且逐渐丧失