

帕金森症的作業治療

黃潔汶 香港沙田威爾斯親王醫院 一級作業治療師

作業治療

在我們專職醫療上，「作業」是指我們日常生活上所有要做的事。自理、讀書、工作、消閒等等都是作業。由嬰孩到成年到老年；由做兒女到工作到做父母；由有能力工作賺錢到退休；我們都有不同的角色配著不同的作業須要。就算是健康或有病，我們每天都要實踐在生活上不同的有意義作業。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業。

作業治療揉合藝術及科學，為各病患者設計針對性治療活動及訓練，讓病患者從活動中學習適應技巧，改善他們的生理和心理，克服病患引致的殘障，激發病患者的潛能，從而達致最大的獨立能力，*以生命影響生命*。

帕金森症

這個退化症會引致患者大腦逐步失去控制身體活動的機能，四肢肌肉會變得愈來愈僵硬，動作變得緩慢，繼而失去自我照顧活動能力。因患病表徵的表現，使一般人不容易瞭解帕金森症病人。例如病患者的臉孔木無表情，其實背後是有著非常清醒的頭腦；又例如病患者的動作緩慢及僵硬，其實他們也渴望繼續擁有活動自如的正常生活，與伴侶、家人及朋友一起外出及交往。患者除了渴望與人溝通外，還需要愛和關懷，但是基於以上種種因素，他們的心理健康容易受到影

響，會容易患上焦慮及抑鬱，封閉自己的身心靈，而自我封鎖。

處理帕金森症的作業治療

帕金森症患者由早期到後期對的生理及心理變化，及他們及其家人的擔憂，衍生較多的負面情緒及能量。患者們可以透過作業治療來幫助他們重新協調日常生活，建立患者的社交及消閒活動，以及減輕家人的心理負擔。



作業治療之預防跌倒的建議

帕金森症患者在行動上會出現的征狀包括僵硬、四肢顫動及開步困難等，令身體行動不便。而且會因為身體轉動緩慢，容易失去平衡，導致他們容易跌倒，繼而受傷。很多時候，因為跌倒意外增多，患者會減少外出次數，避免跌倒受傷的機會。而且在心理及情緒上容易出現急躁、焦慮及恐懼，睡眠質素下降，並且影響社交。但只留在家裏也不可以完全避免跌倒，反而會因缺乏應有的運動鍛練而令其活動能力逐漸地變得更差。無論在家居或室外，若能參考以下建議，患者便可以盡量減低跌倒的機會，從而避免受傷的風險。

在家居環境：

(1) 在走廊、房間及廁所位置，要保持室內光線充足，避免因為昏暗環境而造成絆倒的風險



(2) 要避免過多雜物或傢俱存放，保持家居整潔。不要放置太多椅子或雜物在走廊或房間內，並增加室內空間，令患者容易看清楚室內環境，避免絆倒

(3) 不要擺放地布在廁所或廚房，因為帕金森症患者走路時難以舉步，而且碎步行走，地布則被容易踢起而絆倒患者，製造危險。家人也可以考慮購買有防滑物料的地毯代替地布

(4) 地面要保持乾爽，地板上的積水便要儘快抹幹，避免患者滑倒

(5) 傢俱（包括床、椅）、衣物及常用對象要放置適合高度，方便患者觸及，不要過高或過底，否則當患者在拿取物件時便會容易失去平衡，引致跌倒意外

在戶外：

(1) 避免人多擠逼的街道及繁忙時間，減少被途人撞倒的機會

(2) 在商場及乘搭鐵路時，患者可選擇乘搭升降機並避免使用扶手電梯，因為扶手電梯的速度可能會令患者緊張，而且他們緩慢的肢體活動能力也未必能夠跟上扶手電梯的速度，繼而令患者失去平衡而跌倒

(3) 當患者肢體平衡逐漸變差或有多次跌倒意外時，我們會建議患者用拐杖或步行支架幫助他們走路，增加他們的平衡力，而且讓途人留意到他們較行動不便，減低被撞跌的機會

作業治療之日常生活輔助器具的建議

帕金森症患者除了有動作緩慢、僵硬等症狀外，亦會常有顫抖情況。這些症狀會往往為病患者帶來生活上的不便，例如穿衣服、飲食、寫字及社交生活等等。

穿衣服：

身體僵硬及有限的四肢活動能力及其幅度會令帕金森症患者穿衣服遇上困難，包括穿上衣、褲子及鞋襪。



患者可嘗試使用穿衣輔助器，這些輔助器會為他們帶來方便及增加他們的自主能力。這些輔助器均有長柄，可以幫助關節活動幅度減少而引致的穿衣問題。例如患者可以利用穿衣輔助器來勾扣上衣的領口位穿袖，然後手執長柄往背後一拉，患者便可以把上衣穿上。至於穿襪子時，患者可以先把襪子套在穿襪輔助器上，然後利用旁邊的長繩把穿襪器放到地上，然後再將腳穿入穿襪器內，把旁邊的長繩拉上，便可輕易地穿上襪子了。另外穿鞋時，亦可使用穿鞋輔助器，亦即「鞋抽」，患者便不需彎腰或蹲下來穿鞋。

飲食：

手部顫抖會令患者在飲食過程中遇到困難，例如用湯匙剩載食物送到口中時已踐出食物，不但令弄髒餐桌，也會令他們在參與社交活動時感到尷尬。在這情況下，患者可以選擇用加重餐具進食。加重餐具包括湯匙及餐叉，可減少手部顫動的情況，使患者較容易把食物送到口中進食，減少踐出食物。



寫字：

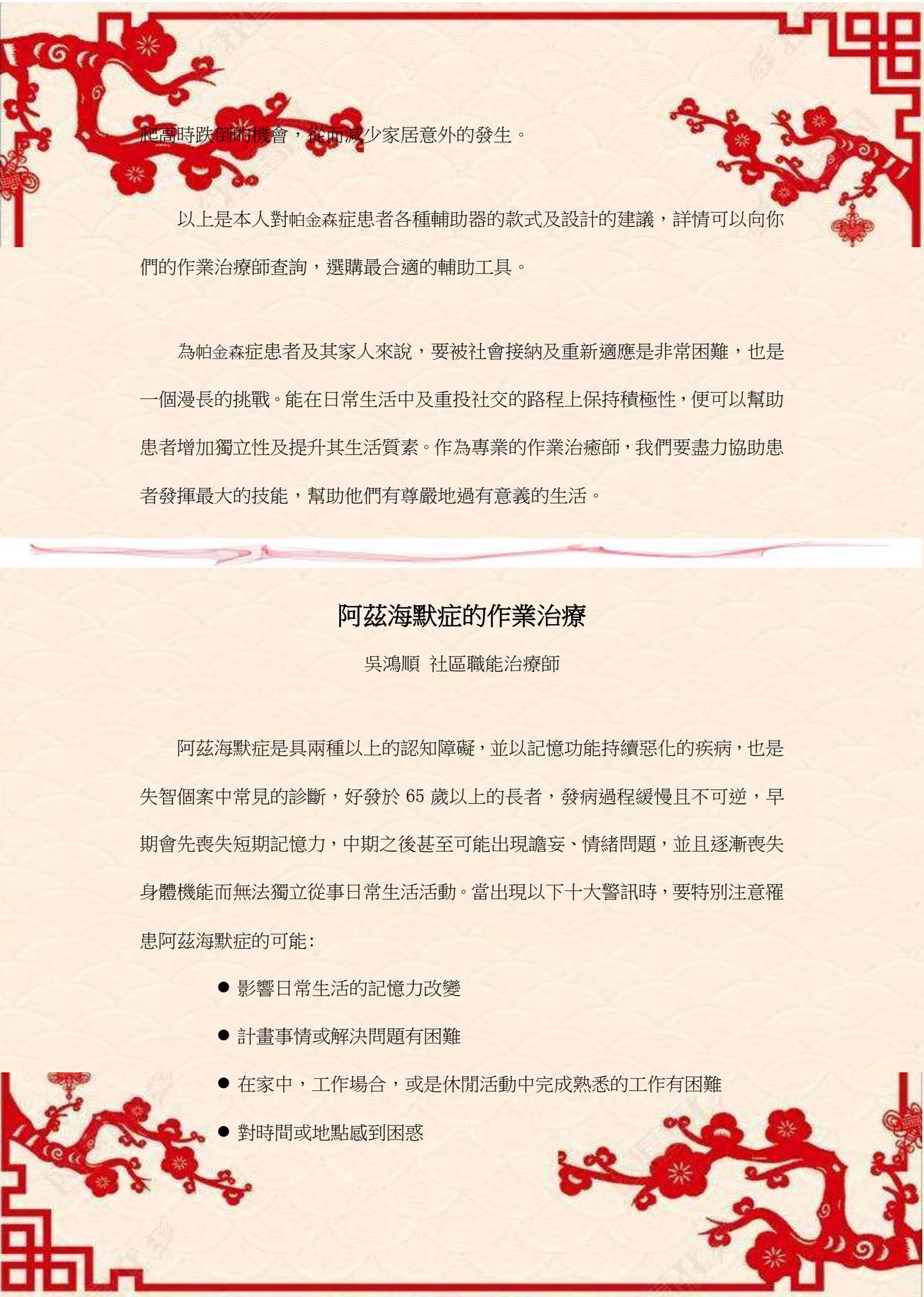
因為手部顫動及動作僵硬，往往令帕金森症患者書寫時遇到困難，例如筆劃不清或字體越寫越細小。這個時候患者就可選擇用筆套加重及加粗的筆幹，增加書寫時的控制程度及減少顫抖的情況，特別在簽署檔時，起了很大的幫助。

其他日常生活上的輔助：

帕金森症患者會因行動不便而容易跌倒。特別在洗澡時或上廁所時容易發生意外。患者可以考慮在廁所浴室安裝扶手，或使用大便沖涼椅及浴缸板。這些輔助器具可幫助患者安全及方便地進出浴缸，減少意外發生。另外，患者也可以放置大便椅在床邊，這樣，當晚上有如廁的需要時，便能省卻步行至廁所的路程，減少如廁跌倒的機會，直至第二天早上清洗大便椅盆便可。



此外，患者常有困難執拾丟在地上，或從高處取物件的問題。其實患者可以使用長柄執拾器幫忙他們撿起地上，或從高櫃取出對象，減少他們在彎腰蹲下或



爬高時跌倒的機會，從而減少家居意外的發生。

以上是本人對帕金森症患者各種輔助器的款式及設計的建議，詳情可以向你們的作業治療師查詢，選購最合適的輔助工具。

為帕金森症患者及其家人來說，要被社會接納及重新適應是非常困難，也是一個漫長的挑戰。能在日常生活中及重投社交的路程上保持積極性，便可以幫助患者增加獨立性及提升其生活質素。作為專業的作業治療師，我們要盡力協助患者發揮最大的技能，幫助他們有尊嚴地過有意義的生活。

阿茲海默症的作業治療

吳鴻順 社區職能治療師

阿茲海默症是具兩種以上的認知障礙，並以記憶功能持續惡化的疾病，也是失智個案中常見的診斷，好發於 65 歲以上的長者，發病過程緩慢且不可逆，早期會先喪失短期記憶力，中期之後甚至可能出現譫妄、情緒問題，並且逐漸喪失身體機能而無法獨立從事日常生活活動。當出現以下十大警訊時，要特別注意罹患阿茲海默症的可能：

- 影響日常生活的記憶力改變
- 計畫事情或解決問題有困難
- 在家中，工作場合，或是休閒活動中完成熟悉的工作有困難
- 對時間或地點感到困惑