



長期護理院
住客的
心理健康

心理健康問題在長期護理院中十分普遍。這本小冊子談到如何讓你和家人在長期護理院裏生活得更輕鬆舒適。

“長期護理院”是為那些每天需要護理服務和其他幫助的長者而設的院舍。長期護理院有時候也叫做“護理院”或“個人護理院”。

入住長期護理院

入住長期護理院可能會使你和家人感到難受，並可能引起憤怒、恐懼、內疚、如釋重負或其他複雜的情緒。你可以和家人談談這些感受。

盡量嘗試正面地處理這事。攜帶一些對你的新居有意義的個人物品——家庭照片、一張你喜愛的椅子或毯子。你可能需要時間去適應和感到舒適。家人應計劃定期探訪。時間和適當的支持會幫助你漸漸適應。

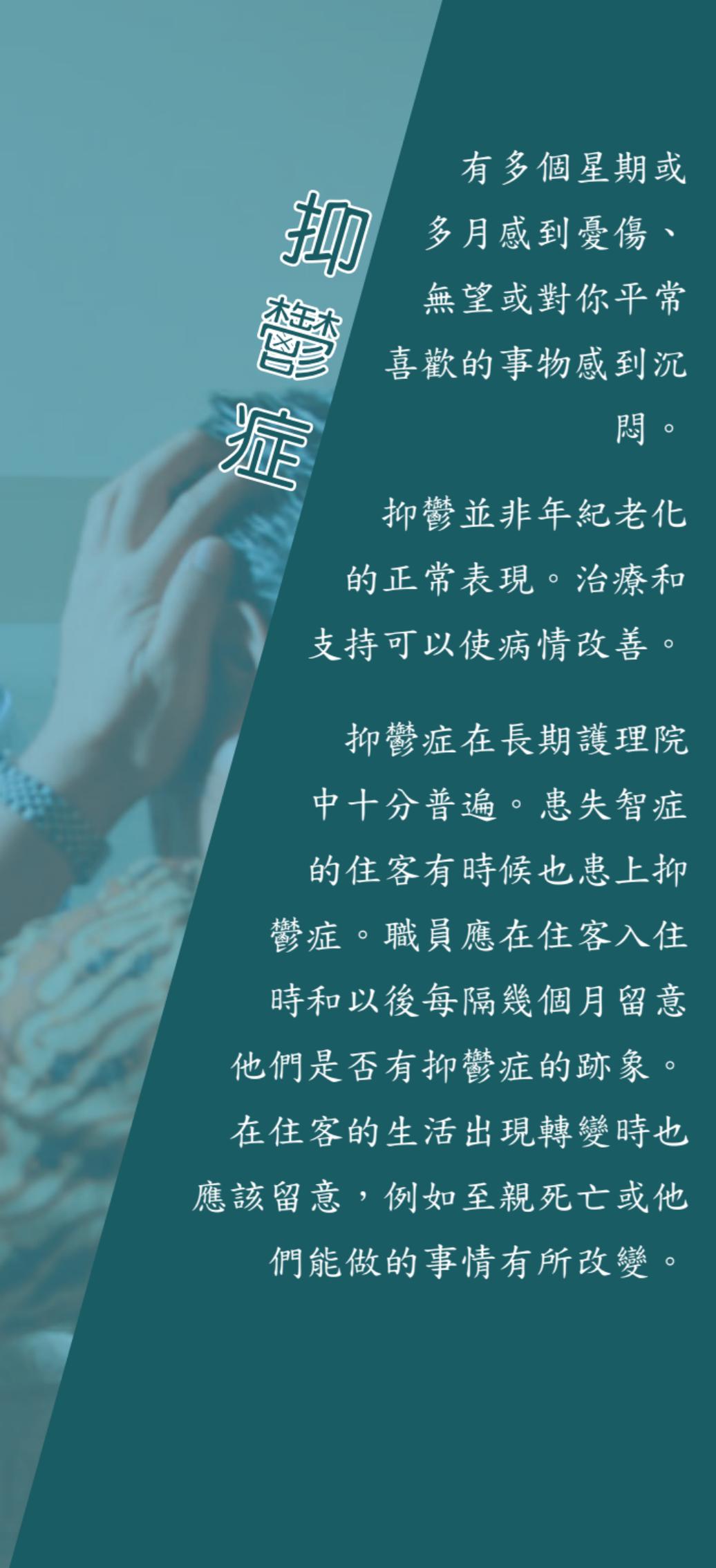


失智症

失智症影響一個人的思想、感覺和行爲。它也影響記憶力。失智症通常在多月或多年裏緩慢地發展。阿茲海默症是失智症的其中一種。

有時候，失智症可能導致一個人講出或做出不被人認同的說話或行爲。患者可能會有攻擊性或焦慮；他們可能會游蕩或講一些傷感情的話。

照護者須注意行爲上的轉變，嘗試找出這些轉變背後的原因。這些問題很多都能藉著改變照護方式而得到解決。社會支持最有助於處理一些像游蕩、試圖離開護理院或吵鬧等行爲。如果難於處理的問題沒有好轉，藥物可能有幫助。與職員和醫生討論藥物的好處和風險。



抑 鬱 症

有多個星期或多月感到憂傷、無望或對你平常喜歡的事物感到沉悶。

抑鬱並非年紀老化的正常表現。治療和支持可以使病情改善。

抑鬱症在長期護理院中十分普遍。患失智症的住客有時候也患上抑鬱症。職員應在住客入住時和以後每隔幾個月留意他們是否有抑鬱症的跡象。在住客的生活出現轉變時也應該留意，例如至親死亡或他們能做的事情有所改變。

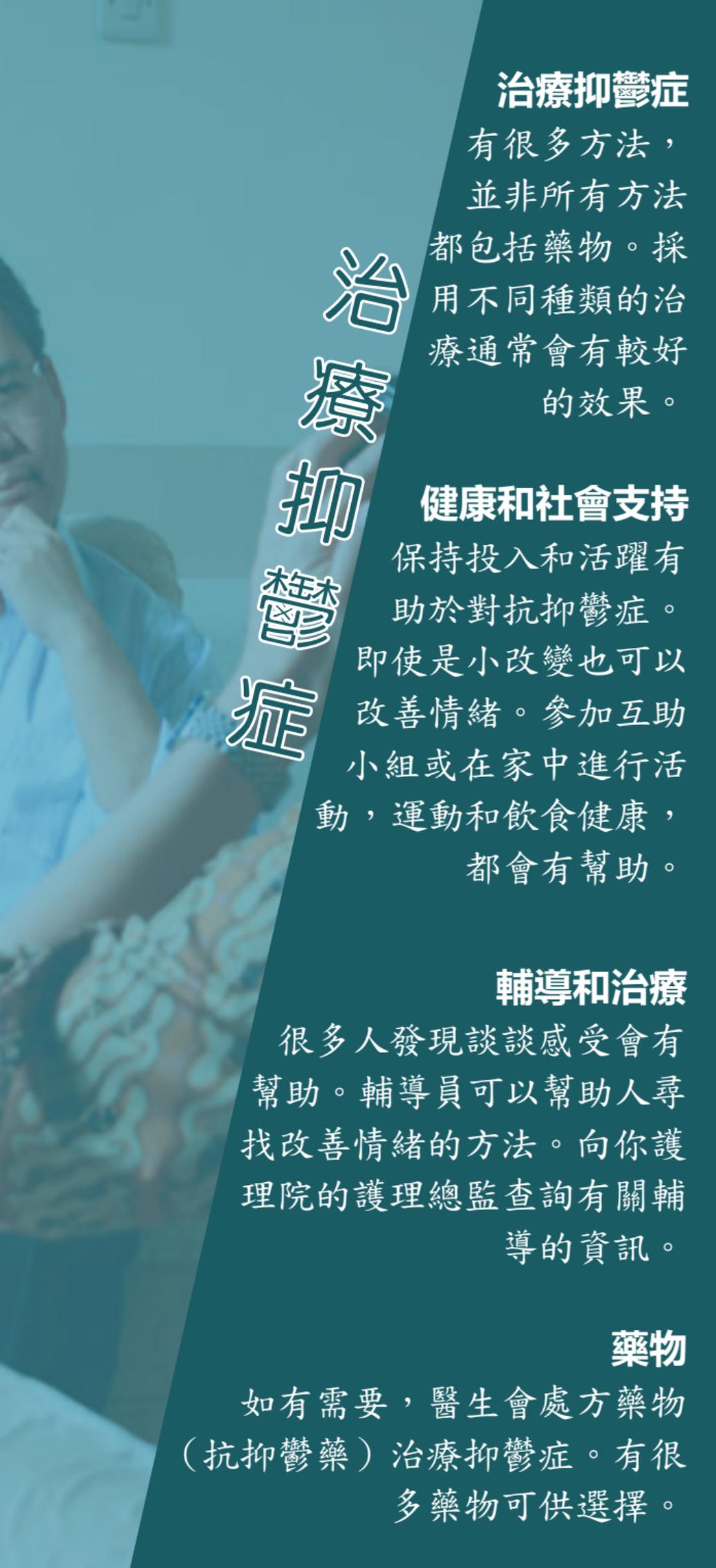
預防抑鬱症

即使你患了失智症，下面是你和家人可以幫助預防抑鬱症的一些方法：

- 家人、朋友、義工或靈性領袖定期探訪。
- 獲支持去做一些喜歡的事（例如烘烤、縫紉、唱歌、繪畫或談論新聞）。
- 看家人歡聚的錄像或照片。
- 運動（例如座椅運動、步行活動或園藝）。
- 談談家庭、工作和快樂的回憶。
- 聽音樂。

人會隨時日改變，因此，你可能需要嘗試新的事物來幫助對抗抑鬱症。

家人也許能幫助你選擇符合你需要和願望的活動。



治療抑鬱症

治療抑鬱症

有很多方法，並非所有方法都包括藥物。採用不同種類的治療通常會有較好的效果。

健康和社會支持

保持投入和活躍有助於對抗抑鬱症。即使是小改變也可以改善情緒。參加互助小組或在家中進行活動，運動和飲食健康，都會有幫助。

輔導和治療

很多人發現談談感受會有幫助。輔導員可以幫助人尋找改善情緒的方法。向你護理院的護理總監查詢有關輔導的資訊。

藥物

如有需要，醫生會處方藥物（抗抑鬱藥）治療抑鬱症。有很多藥物可供選擇。

長期護理院可以如何幫助你

你需要察覺住在長期護理院期間你的情緒、思想和行為上的問題或改變。這些可能是出了問題的跡象。如果有問題，護理院的職員可以幫助你和家人。

爲了照顧所有住客的心理健康，長期護理院應該：

- 提供符合你需要的護理和支援。
- 以對你有效的方式提供支援。集中於你擅長和你能做得到的事情。
- 與家人合作，確保你得到最好的護理。
- 爲所有住客的生理、心理、社交和靈性需要制訂計劃。
- 訓練職員使用最佳方式提供護理，包括心理健康護理。

我如何住在長期護理院的親人

家人應是照顧至親的重要夥伴。你最瞭解你的家人。你明白他們的需要。

下面是一些方法，讓你可以幫助住在長期護理院的家人：

- 經常探訪和鼓勵其他家人和朋友探訪。
- 即使15分鐘也有幫助。
- 認識護理院和你的親人會接受的護理。
- 認識職員和如果你注意到你的親人出現任何改變，告訴他們。
- 發問。分享你認為可能有幫助的事物。參加周年護理檢討；若你對新的問題有關注，可以向護理院要求進行護理檢討。

我如何住在長期護理院的親人

- 查詢有關護理院的家屬議會。議會給家屬一個機會與職員合作改善所有住客的護理。
- 把你親人的生活規律和願望告訴職員（這小冊子裏的表格可能會有幫助）。
- 把家庭裏發生的任何轉變告訴職員。分享家人或朋友的婚禮、生育、死亡或患病的消息。

作為家人，你不要忘記照顧自己。這是你能做的其中一件最重要的事。當你身心健康，你的親人也會得益！

機構網站

Canadian Coalition for Seniors'
Mental Health (CCSMH)

加拿大長者心理健康聯盟
www.ccsmh.ca

Alzheimer Society of Canada

加拿大認知障礙症協會
www.alzheimer.ca

Canadian Mental Health
Association (CMHA)

加拿大心理健康協會
www.cmha.ca

加拿大聯邦政府長者網站

www.canada.ca/seniors

省長期護理協會名單

<http://caltc.ca/provincial.html>

護理計劃

有關我家人的資料：

姓名：_____

關係密切的家人姓名：_____

婚姻狀況：_____

如已婚或鰥寡，請提供配偶姓名：

工作史：_____

子女姓名（如有子女）：

喜惡：

食物

活動（愛好/興趣）

音樂

電視節目

電影

其他

甚麼對他或她重要？

甚麼對你重要？

這本小冊子改編自加拿大長者心理健康聯盟的“全國性長者心理健康指引：長期護理院裏的心理健康問題評估及治療”（集中於情緒和行爲問題）。

獲加拿大公共衛生局資助及合作編製。

免責聲明：這本小冊子的製作目的祇爲提供資訊，而非爲詮釋或用作醫療作業標準。