

## 巴金森氏症照護衛教

### 巴金森氏症疾病分期：

根據美國神經學家侯醫師(Dr Hoehn)與葉醫師(Dr Yahr)觀察到的變化，依此制定一個簡單明瞭的分期法，作為疾病嚴重度的表示。分期是代表巴金森病的法展，和發病期間的長短沒有一定的關係。

第一期:單側之症狀。

第二期:兩側都有症狀，姿勢仍能維持平穩。

第三期:兩側都有症狀且軀幹之平衡反應能力下降，日常生活上可自理。

第四期:日常生活需人照顧，行動有困難，但是仍可自行站立與行走。

第五期:若沒有人幫忙，將完全仰賴輪椅，或終日臥床無法起身。

### 照護重點

#### 身

1. 提供充份的時間，讓患者順利完成活動。
2. 維持均衡的營養，保持適當的體重(定期量體重)。
3. 使用不易打破的餐具、重餐具(可降低手抖)，使用大一點的湯匙。
4. 評估吞嚥情形:如有吞嚥困難，將食物切割小塊再食用，採少量多餐方式。
5. 預防便秘，可多食用蔬菜、水果，盡量是高纖維的食物會更好。
6. 頻尿急尿失禁:定時的排空膀胱、盡量把尿液排光，解完小便在等個一分鐘看看、穿著尿失禁專用內褲。
7. 字越寫越小可以改用粗筆管書寫。
8. 適當運動，增加身體的靈活度，預防關節變硬、攣縮，例如：打太極拳，以及復健物理治療以訓練肌力、步態、平衡、移位及關節活動度等也都很重要，平常學習盡量站挺，邁開大步，嘗試加大手臂擺動。
9. 維護安全:跌倒及滑倒
  - 浴室安全:浴室內的物品盡量換成塑膠製品，放置防滑墊，在浴室的時候盡量有人在中比較好，浴室的門不要上鎖。
  - 廚房安全:使用長柄的畚箕及掃把，避免把餐具放置太低或太高都不好。
  - 臥室安全:床鋪的高度要適中，床邊設置小夜燈，可以的話在床旁設置床欄杆。

- 居家安全:家俱要穩重而牢靠，注意地毯是否容易滑動，選擇有扶手的椅子，盡量使用開放式的櫥櫃。
  - 穿寬鬆衣服、或拉鍊的衣服、褲子要容易下拉的(衣服放在易取處)。
  - 鞋子不要綁鞋帶的或者再加上鞋拔的輔助。
  - 走道不要堆積雜物(可使用拐杖或助行器)。
  - 容易頻尿所以要增強夜間照明或備個尿壺。
  - 搭車或搭機盡量坐在走道的位置，長期外出須事先跟醫師討論旅遊注意事項。
10. 預防姿位性低血壓，改變姿勢時動作宜緩慢，不要突然坐或站起來以預防頭暈，防止跌倒情形發生。
  11. 改善語言溝通能力：宜鼓勵大聲朗讀、唱歌等。
  12. 維持身體清潔與舒適：
    - 因對熱較敏感，環境應保持涼爽乾燥。
    - 最好每天洗澡一次，以除去皮膚上過多的油脂及汗液。

## 心-----問題本身不是問題，怎麼面對問題才是問題

1. **自我學習**:目標是盡可能的保持獨立的能力，一方面要突破患病的限制來鼓勵與成就自己；另一方面則為了患病，給自己一點寬容，不再要求自己像患病前一樣追求十全十美。必須學習在兩者間取得平衡。
2. **憤怒**:因為巴金森病破壞了以往的生活，我們容許自己有時對疾病本身感到憤怒，但是要把憤怒引導到正面的方向，而不為此有罪惡感。
3. **焦慮**:擔心無法應付緊急的狀況，害怕病情進展過速而無法控制，怕變成家人的負擔，對付焦慮的方法就是使身體和心理都鬆弛下來，專注深而慢的呼吸很有效。
4. **憂鬱**:是巴金森氏病的症狀或擔心疾病將產生終生的殘疾的反應。如果是為了身體功能的限制而產生的憂鬱，可以改變以往的作息，把比較重要的事情放在有藥效的時候完成。

## 靈

對於醫學上的解決方法只能達到一定的限度，其他的就只有靠“信仰”和“神”來幫忙了。美國杜克大學醫學院，研究結果發現能夠指出利用與信仰有關的方法來對付病痛患者的不適與負面的情緒。

## 病患及家屬共勉之……3 心 2 意

病人	家屬
<b>專心:</b> 專心的專注一件事情，例如走路可以數數	<b>愛心:</b> 記得病患患病前對我的好，愛心對他們
<b>清心:</b> 兒孫自有兒孫福，清心就好	<b>耐心:</b> 給予充分的時間完成動作，不要催促
<b>安心:</b> 家是最安全最熟悉的避風港，安心自在	<b>同理心:</b> 患病不是自願的，給予同理心對待
<b>中意:</b> 選一個中意的活動，不要失去自我興趣	<b>敬意:</b> 尊重病患的意見，必要時可給予認同及鼓勵
<b>滿意:</b> 對自己滿意，不要再十全十美的看待事情	<b>創意:</b> 生活中可以添增小玩笑及小風趣，放鬆一下

# 活 水

Living Water