

戰勝認知障礙

張詠詩
中心經理 職業治療師
香港復康會 鄭德炎日間復康護理中心

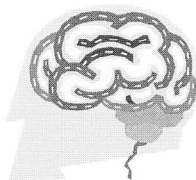
2011年5月14日

什麼是認知功能？

- ▶ 泛指個人去接收及利用外界訊息之基本能力，從而適應外來環境之要求。
- ▶ 認知功能是指與專注力，邏輯思維和解決問題有關的智能過程。它包括了吸收和運用知識，思考過程，以及把資料儲存、檢索及使用的能力。

認知康復

- ▶ 而認知康復之定義則是透過有目的之活動、教導、輔助技巧及器材、及環境配合，協助患有認知障礙的人仕重獲所需之認知能力。



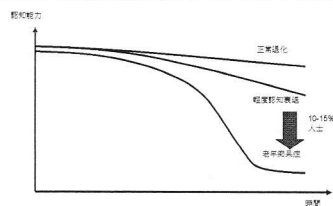
輕度認知衰退

- ▶ 有別於一般正常的記憶力退化
- ▶ 患有輕度認知衰退的人士所引致的記憶退化，是與其年齡和教育程度不相稱
- ▶ 嚴重性未足以構成患上老年癡呆症的程度。



輕度認知衰退會...

- ▶ 根據研究結果，每年大約 **10 至 15 %** 有輕度認知衰退長者會退化至可診斷的癡呆症 (Petersen, 2003)



什麼是認知訓練?

1. 認知活動刺激
2. 系統性認知功能訓練
3. 認知功能技巧訓練

(一) 認知活動刺激

- ▶ 認知活動刺激不是正規認知訓練，只是多點活動腦筋能減低腦部退化程度。
- ▶ 有些活動需要較少認知功能，有些則需要較多。
- ▶ 多些參與需要較多認知功能的活動有助增強認知能力。但是能夠盡量參與有意義的活動也是非常重要的。

需要較少認知功能的活動

- ▶ 體能上: 園藝, 慢步跑, 打波
- ▶ 自我管理: 做家務, 購物, 照料別人, 養寵物
- ▶ 嗜好: 養金魚, 養雀, 攝影, 縫紉, 唱歌
- ▶ 社交活動: 外出吃飯, 參加派對, 探望親戚
- ▶ 娛樂: 看電視節目, 聽收音機, 觀看運動項目, 看電影, 看演唱會

需要較多認知功能的活動

- ▶ 玩紙牌遊戲
- ▶ 下棋
- ▶ 打麻雀
- ▶ 玩拼圖遊戲
- ▶ 玩智力遊戲
- ▶ 玩拼字遊戲
- ▶ 讀報紙及書本並想著有關的事情
- ▶ 寫信
- ▶ 作文
- ▶ 學習語言
- ▶ 使用圖書館
- ▶ 使用電腦或編寫軟體程式
- ▶ 準備自己的稅項及結算個人支出
- ▶ 計算
- ▶ 作一次演講
- ▶ 進行商務工作
- ▶ 進行職業訓練
- ▶ 修讀課程
- ▶ 與別人辯論, 例如某齣電影的意義

記憶力訓練- 閱讀報紙或文章

- ▶ 訓練範圍: 陳述性記憶
- ▶ 活動: 閱讀報紙或文章
- ▶ 目的: 改善服務使用者回憶事物之能力



電視體感遊戲



(二) 系統性認知功能訓練

- ▶ 目的是利用病患者現有之基本認知能力加以有系統地訓練，從而增強運用認知能力之技巧。
- ▶ 現今的方法大多數採用手寫練習或電腦訓練輔助。
- ▶ 家人、導師從旁協助非常重要。
- ▶ 技巧、練習的時間和次數對成效非常重要。

專注力練習

綠色
黃色
黑色
紅色

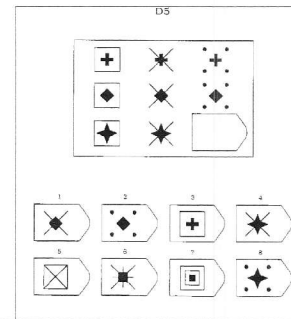
藍色
橙色
紫色
白色

專注力練習

綠色
白色
紅色
黃色
白色

藍色
橙色
黑色
紫色
黃色

圖形推理



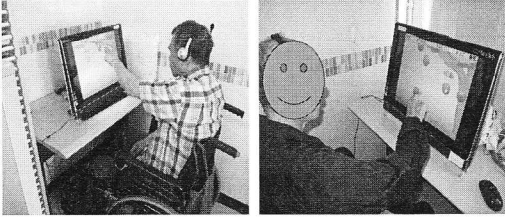
現實導向 (Reality Orientation)



時間概念

1. 請寫出今天日期? _____年____月____日
2. 請問今天是星期幾? 星期_____
3. 現在的時間是什麼? 上/下午_____時____分
4. 你在這區住了多久? _____
5. 現在時什麼季節? _____

電腦訓練



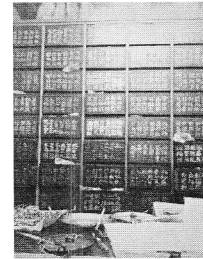
(三) 認知功能技巧訓練

- ▶ 目的是幫助病患者找尋適當之方法或技巧，從而適應日常生活的要求。
- ▶ 方法是訓練病患者使用或改良內在的技巧及方法、或外在的輔助裝置。
- ▶ 利用小組治療模式可增強病患者的學習動機。

記性是.....

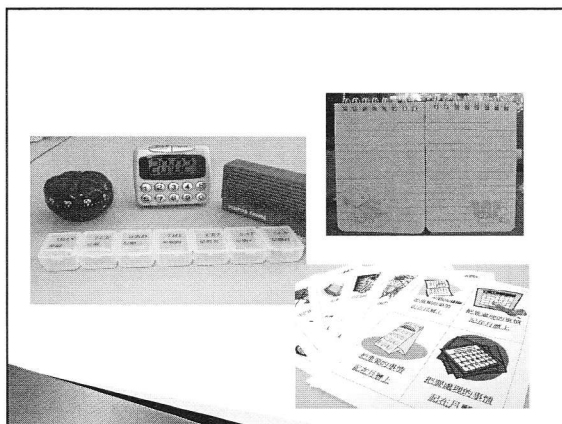
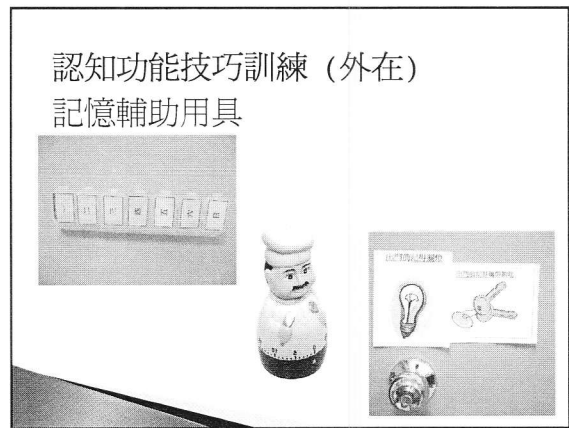


記憶策略 - 組織及分類



蛇 太陽 花
下雨 雲 閃電
蟲 草 蝸牛





社區資訊

- ▶ 認知復康服務
(香港復康會鄭德炎日間復康護理中心)
- ▶ 「腦」力運動我「智」醒訓練教材套
(明愛安老服務)
- ▶ crehab.emv.org.hk
(工程及醫療義務工作協會)
- ▶ www.loveyourbrain.org.hk
(耆康會)

飲食知多d

地中海飲食 蘋果日報 2011年1月10日

▶ 【蘋果日報】醫學界近年發現以蔬果、橄欖油、魚類及海鮮為主的地中海飲食，對健康有不少好處，除可減低中風、心臟病及糖尿病等風險，最新研究顯示地中海飲食有助健腦，可減低腦部認知功能退化的速度，預防腦退化症（前稱老年癡呆症）；研究同時發現傳統的三低健康飲食餐單（低脂、低糖及低鹽），無助減慢腦部退化。

美國洛許大學（Rush University）跟進 3,759 名中年人及長者的飲食習慣與認知功能的關係，平均跟進期為 7.6 年，研究人員根據參加者的飲食常規評分，最接近地中海飲食的人可獲最高 55 分，參加者的平均得分為 28 分，並每隔三年進行一次包括記憶力、基本數學運算等的認知功能測試。結果顯示在飲食中獲得的分數越高，與同年齡人士比較，腦部退化問題越不明顯。

地中海飲食特色

- ▶ 橄欖油
- ▶ 乾豆, 蔬果, 全穀麥類, 果仁
- ▶ 香草
- ▶ 魚 + 海產
- ▶ X 紅肉
- ▶ 雞蛋, 家禽, 低脂芝士, 乳酪
- ▶ X 糖, 甜

飲食對預防認知退化只有
保護作用而沒有治療作用!

防治認知退化.....

雖然認知退化不能被現時醫學科技去根治，但是我們可以努力去減慢這個不能逆轉的病程。

查詢 

電話: 2816 0899

電郵: cty@rehab society.org.hk

網址: www.rehab society.org.hk/cty.html