YWCA 女青

明儒松柏社區服務中心

認知刺激療法實踐

社區需要現況

全球	本港	東區	明儒中心
● 全球每4秒有1個新確診患者(WHO，2012年) ● 認知障礙症問題佔全球總生產值1.01%，更倡議成為公共衛生優先政策項目(WHO，2011年)	● 現有11萬認知障礙症患者 ● 85歲以上長者每3人便有1人患病 ● 2039患者人數超過33萬	● 東區居住的長者人數佔長者人口的比例，亦估計由2014年18%(全港第二高)上升至2024年的28%，成為全港老年人口最多的地區	● 300個輔導服務中約有40%患有認知障礙症 ● 其中不少正等候長期護理服務

*資料來源:
(1)社會服務聯會
(2)政府統計處2011人口普查
(3)政府統計《香港人口推算2015－2064》

背景

- 本會與香港大學秀圃老年研究中心合作，推行「認知刺激療法」，為患有認知障礙的長者提供訓練治療法。
- 首階段共6個服務長者單位以治療小組形式，小組共有14堂，透過訓練工具、認知遊戲等提升患者的專注力和溝通力。

認知刺激治療法?

- 英國倫敦大學學院 (University College London) Aimee Spector博士等自2003年創立
- 英國政府在最新的《英國國家健康與照顧卓越研究院指引》*National Institute of Health and Care Excellence (NICE) Guidance*中，建議所有輕微至中度認知障礙症患者，均接受認知刺激治療法 (不論是否正在服用藥物治療)
- 為輕至中度認知障礙症患者而設的簡短療程
- 循證非藥物治療

認知刺激治療法的**主要原則**

1. **思維**刺激
2. **新**構思、**新**想法、**新**聯想
3. **導向**：謹慎地暗中使用
4. 求**意見**，不求事實
5. **懷緬**：帶回此時此刻
6. 用**提示**幫助記憶及專注
7. 每節之間**連貫**、一致
8. **內隱**(而不是外顯)學習
9. **語言**刺激
10. 刺激**執行功能**
11. 以**個人**為中心
12. **尊重**
13. **參與**
14. **包容**
15. **選擇**
16. **樂趣**
17. 盡量發揮**潛能**
18. 建立 / 加強**關係**

評估方法

目的：了解長者接受認知訓練後的改變

時段：2016年1月至11月(共4組)

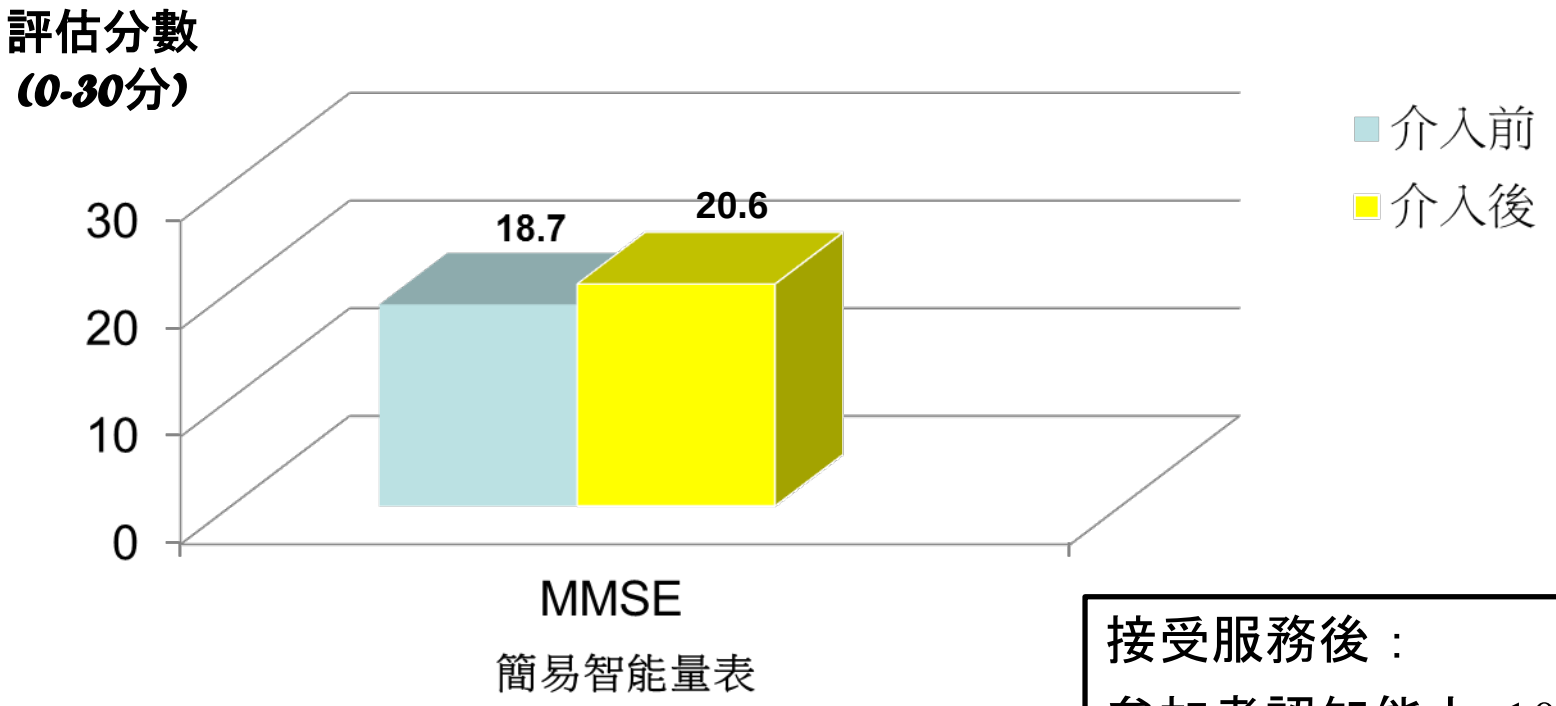
方式：參與小組前和後均會進行評估

對象：60歲以上輕至中度認知障礙症長者
(MMSE分數介乎於16-23分)

量度範疇：認知狀況(MMSE)
心理狀況(GDS)
溝通能力(Holden Communication Scale)
生活質素量表(QOL-AD)

參加工作坊之31位長者成功完成問卷調查

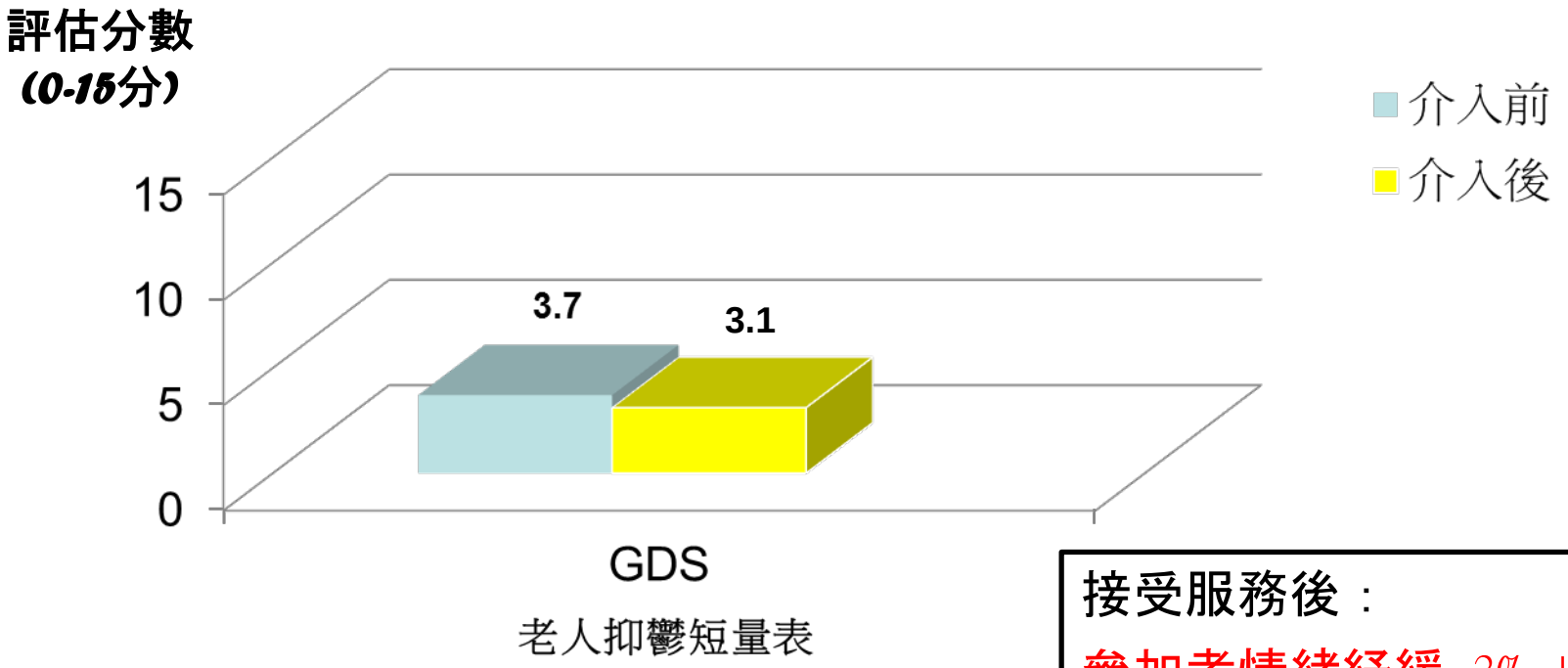
認知狀況(MMSE)



接受服務後：
參加者認知能力 10% ↑

評估工具 (1)

心理狀況(GDS)

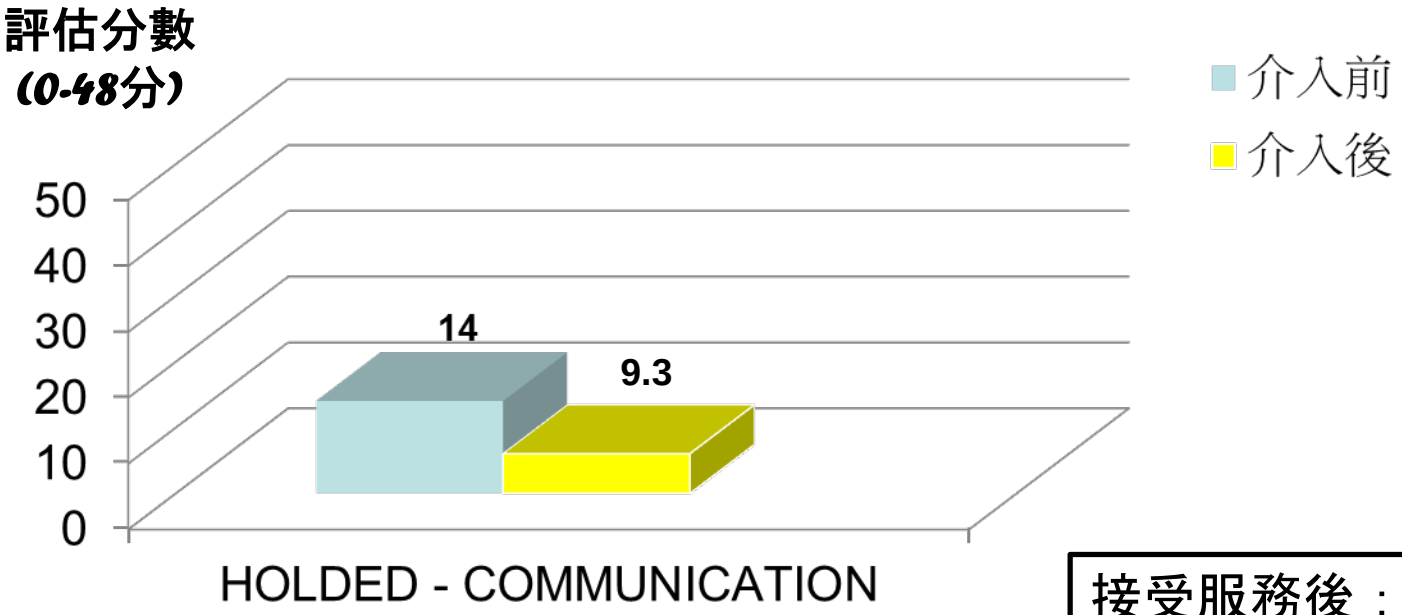


接受服務後：

參加者情緒紓緩 3% ↓

評估工具 (2)

溝通能力(Holden Communication Scale)

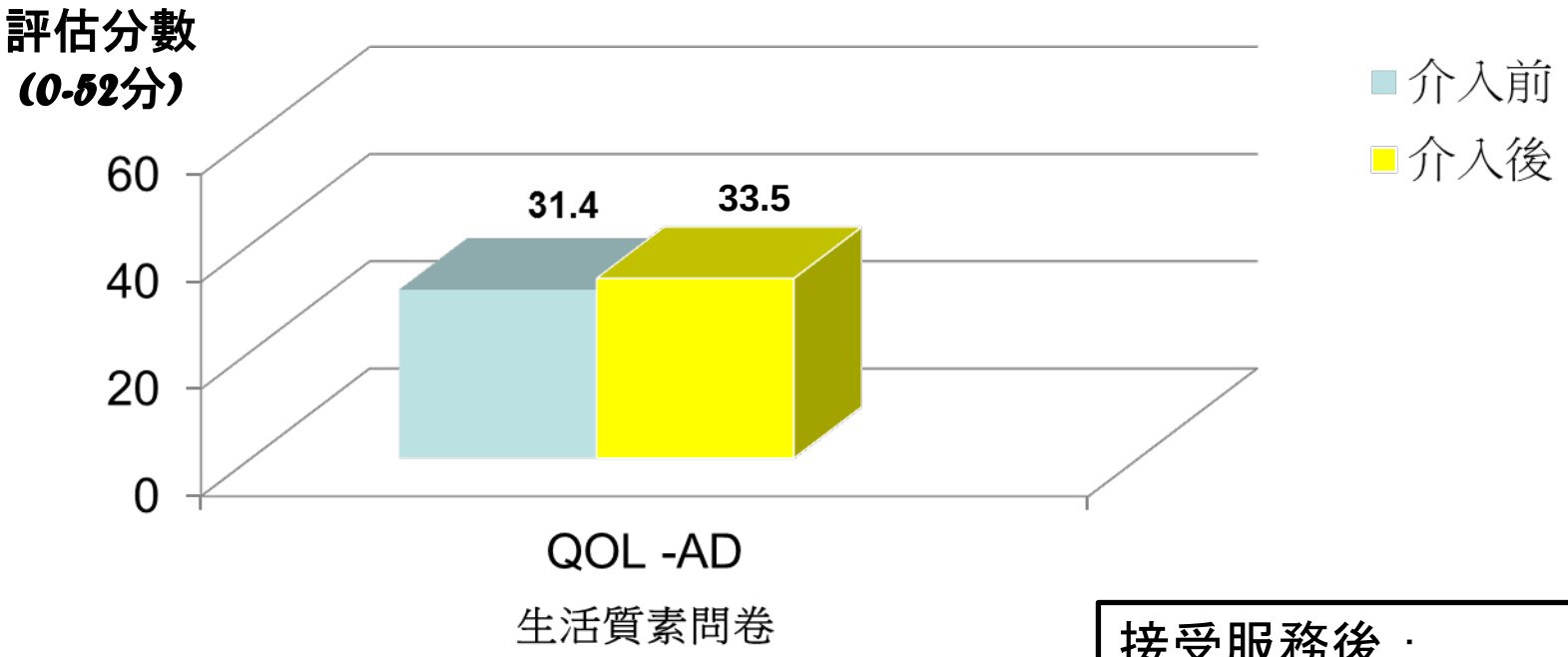


評估工具 (3)

接受服務後：

參加者溝通能力 33%↑

生活質素量表(QOL-AD)

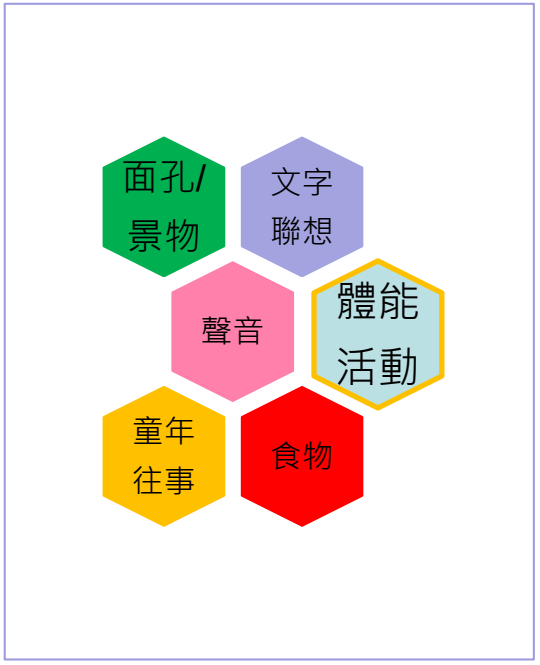


評估工具 (4)

接受服務後：
參加者生活質素6.6% ↑

準備工作

- 14節
- 一星期兩次
- 每節45分鐘
- 5-8人一組
- 工作員兩位
- 認知程度相約



每節結構

- 歡迎組員(歌曲)
- 運動
- 組歌
- 主題活動
- 現實導向

認知刺激療法小組

認知刺激療法小組

小組內容(樣本)

歇後語

小組內容(樣本)

甩繩馬騮

小組內容(樣本)

小組內容(樣本)

雞食放光蟲

訪問內容節錄(長者及護老者心聲)

…回家以後經常哼著組歌…

…家屬表示長者參與會主動分享上堂的情況…

…長者上完堂開心咗，雖然好快就唔記得上堂嘅野，但日常情緒都穩定咗…

…佢哋參加完之後都開心咗，係屋企都講多咗野，會同屋企人多啲溝通…

…參加者表示每星期期待上堂，與組員及工作員傾談

…長者在參與小組訓練後變得更開心、情緒更穩定，亦增加了與家人的溝通

明儒認知訓練系列

治療性活動	預防性活動	到戶服務
患者及護老者平衡訓練小組	活腦健腦訓練系列	家居職業治療服務
認知刺激療法小組(CST)	社區教育推廣	
個人認知刺激療法(ICST)	腦動者玩天地玩具帶回家	

腦動耆玩天地

- 為長者提供中心訓練活動，患者及家屬聚腳交友平台

玩具帶回家

- 玩具圖書館強調資源共享，提供家居訓練工具外借服務，將提供持續嘅家居訓練
- 在輕鬆互動嘅氣氛下，將開心快樂和學習經驗帶回家延續下去；改善家人身心健康和生活質素，延緩記憶力退化；同時舒緩家人長時間照顧者壓力

問答時間

地址:香港西灣河鯉景道56號康東邨康瑞樓地下

電話:2676 7067