



健腦小百科(2024年5月號)

認知障礙症長者受身體及認知退化影響，會開始出現自理能力下降的情況並需要照顧者更多照顧。可是，部分認知障礙症長者出於各種原因會拒絕照顧者的幫忙，令照顧者十分苦惱。本月的健腦小百科會探討認知障礙症長者拒絕洗澡的情況。

認知障礙症長者抗拒洗澡的原因眾多，包括長者誤以為自己已經洗過澡、未能意識到自己身體骯髒、害怕水、害怕跌倒以及已經忘記洗澡的步驟但羞於告知照顧者等；另外，當照顧者嘗試協助他們洗澡時，長者或會因尷尬或自尊受損而拒絕。

如希望改善長者拒絕洗澡的情況，照顧者可先找出原因並對症下藥。

- 根據長者以往的習慣安排洗澡的時間，並在洗澡前以柔和的語氣預先提醒長者，讓其做好心理準備。
- 如長者表示自己已經洗澡，照顧者不應與長者爭論真相；可以先轉移長者的注意力，稍後再次嘗試邀請他洗澡。照顧者也可嘗試利用紀錄表讓長者在每日洗澡後作簡單紀錄，以用作提醒之用。
- 使用輔助工具，增加長者的安全感。例如在浴室增添沐浴椅、防滑墊、浴缸專用洗澡坐板等。
- 尊重長者的私隱及維持他們的尊嚴。協助他們洗澡時可使用浴簾及關閉浴室門；沖涼時利用毛巾遮掩長者的私人部位、如長者能力許可，請他們自行清潔私人部位。
- 簡化洗澡的程序及提供合適的洗澡環境。例如在長者洗澡前移走非洗澡用的工具，避免長者誤用其他清潔劑；使用二合一的洗髮沐浴露等。
- 根據長者的能力，盡量讓長者參與自己的洗澡過程。如長者仍有一定認知能力，照顧者可先在旁以口頭提醒的形式協助長者完成洗澡步驟；如長者需要照顧者落手協助，照顧者可邀請他們自行清潔私人部位；又或邀請長者自行挑選替換的乾淨衣服等。

健腦小遊戲

計算練習：把適當的數字填寫在方格內。

$6 - \square = 2$

$\square - 7 = 1$

$\square + 3 = 9$

$2 + \square = 9$

$9 - \square = 1$

$\square - 2 = 5$

$1 + \square = 7$

$5 + \square = 9$

$6 - \square = 3$

$\square - 1 = 7$

$\square - 2 = 4$

$3 + \square = 8$

$\square + 1 = 9$

$\square - 2 = 2$

數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

4			
2			
			3
	2		4

題目二

	1		
2		4	
			3

完成小遊戲後可以在5月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。