

第二節 | 康復全方位

1. 建立共同復康目標

復康的過程是很漫長的，所以有需要訂立目標去提升康復者的復康動力及方便跟進康復的進度。

SMART 目標應有以下五個特點¹³：

	具體 Specific	可測量 Measurable
內容	目標必須是具體 明確	建議用數目表示， 循序漸進達到目標
錯誤例子	「我要痊癒」	「我要手指更靈活」
正確例子	「我要用右手拿起 雙筷吃飯」	「拿起雙筷開合五下， 每天增加一下，令手 指更靈活」

可實現
Achievable

實際
Realistic

有限期
Timescale

定下可實現的
小目標

量力而為，樂意接受
他人幫助及支援

訂立合理時限來
推動進度

「我要步行一公里
的路」

「我要跑到步」

「我要短期內能夠自
己步行」

「我要每個月訓練自
己步行一百公尺，之
後每個月再多步行
一百公尺」

「我要能夠慢慢地
步行」

「我要一個月內能夠
自己步行」

2. 每週照顧計劃表

我們建議照顧中風康復者的責任，應盡量由不同的家人協同分擔，以減低照顧者的壓力，及增加家人之間的支援。掌握在家復健資源後，建議您根據康復者的照顧需求，和家人一起嘗試訂立每週照顧計劃表。

例子：

日期 __月__日	早上 (例：大女)	晚間	備註
轉身 / 扶抱			
如廁及沐浴			
更衣			
煮食及餵食			
記錄血壓			
復健運動			
服藥			
陪診			
其他			

3. 身體功能監察

在康復過程中，定時監察血壓、心跳和血糖是非常重要的。如超出正常水平時，應即時尋求醫護人員的協助。在選購監察儀器時可考慮其可靠性、便攜性和價格。

我們建議每天都進行檢測，有系統地記錄，並在覆診時給醫護人員查閱。如發現任何異常，應及早求醫。

日期及時間	血壓 (mmHg)	心跳 (BPM)	血糖 (mmol/L)	備註
19/8 早上八時	125/80	75	5.5	正常

4. 覆診

出院後康復者通常要根據醫院的安排在指定日期到醫院 / 診所覆診，跟進康復進度。為了能在覆診時有效地與醫護人員溝通，可以參考以下的覆診四部曲³：

準備

文件

- 覆診紙
- 身份證
- 醫療報告，例如 X 光片、檢驗報告
- 家中檢查記錄，例如血壓、血糖
- 藥物清單
- 提示表

見醫生的目的，希望知道甚麼

要匯報給醫生的異常身體狀況（時間、部位）

交通

- 提早預約交通服務

陪診

- 預留家人時間
- 預約陪診員

其他物品

- 飲用水
- 外套
- 輔助用品（例如：柺杖 / 輪椅）

詢問

關於詢問身體情況的例子

- 最近經常感到頭暈，是再中風的先兆嗎？

關於詢問藥物的例子

- 有沒有副作用？
- 服完這種藥有便秘的情況，正常嗎？
- 與其他藥物一同服用要注意什麼？

有助溝通的詞語

- 請問你意思是…？
- 可否請你再解釋…？
- 可以告訴我多一些…的資料嗎？
- 我不太理解…的部份

如其他家人有時間可以一同陪同覆診，幫助了解情況，提出疑問

若需要專科醫生、物理治療師、職業治療師、語言治療師、營養師或醫務社工的轉介，切記要在覆診時提出

重複

關於詢問身體情況的例子

- 與醫生討論的時候，確認重點，把重點記下來

採取行動

遵從醫生的指示

- 可能要調整現有的生活習慣
- 記錄服藥後感到不適的情況，並於下次覆診時出示有關記錄
- 服藥 / 接受治療後若感到不適，需告知醫護人員

5. 言語障礙

中風會導致部分康復者言語功能受損，影響與他人的溝通。主要會引起以下兩種的言語障礙⁶。



失語症

影響理解和溝通能力，難以組織自己的語言，亦都不能夠有效地表達自己。



運動性言語障礙

運動性言語障礙：說話的肌肉變弱，甚至癱瘓，以致發音含糊，咬字不清晰。

家人可以運用以下的溝通技巧⁷去促進和中風康復者的溝通。

語速

- 減慢說話速度
- 給予康復者多些時間去理解及回應

用字

- 避免使用長句、太艱澀或抽象的字眼

問題類型

- 可以多問是非題，例如「要不要」、「是或否」，或者提供選擇，例如「要 A 或 B」

聲量

- 無須大聲跟康復者說話（除非病者聽覺有問題）

非語言溝通

- 多用手勢，表情及指向實物去幫助康復者理解

表現耐性

- 細心聆聽及作出適當的回應

運使用道具

- 可使用溝通簿，記錄對話內容，或用提示卡，方便中風康復者指出答案

6. 吞嚥困難及飲食調節

中風也會影響康復者的吞嚥功能，導致吞嚥困難。吞嚥困難是指飲食時，食物或飲料由口腔進入胃部有問題，引起噎喉（即食物因肌肉控制協調不靈而掉進氣管）。吞嚥困難會影響營養及水份的吸收，嚴重的情況會令食物誤入氣管，導致肺炎⁷。因此，家人應為中風康復者進行飲食調節⁸，促進他/她的營養吸收。

了解進食能力
及選擇合適的
食物

詢問言語治療師和營養師意見

預備食物

- 遵從言語治療師及營養師的建議
-

如康復者有吞嚥困難，請避免讓他/她進食有以下特質的食物

- 太硬，例如：果仁類
- 太熱，例如：熱湯
- 太乾或脆，例如：蛋捲、花生酥
- 黏性較高，例如：湯丸、糯米
- 太滑溜，例如：腸粉、豆腐花
- 入口會變水，例如：果凍
- 麵包製品
- 微粒狀食物

運用適當的 餵食技巧

餵食前

- 跟隨言語治療師的建議，使用適合的餵食用具
- 檢查食物的溫度，暖熱的食物最適合
- 檢查飲品或食物的稀稠度，當飲品或食物加了凝固粉就要盡快食用
- 有正確的進食姿勢：坐直，頭部稍微向前伸展，有助保持食道暢通
- 可跟中風康復者打聲招呼，讓他／她知道要準備進食

餵食的時候

- 坐在和中風康復者同一個水平，有助觀察吞嚥的情況
- 留意放入食物的位置
- 可以問中風康復者想先吃甚麼食物
- 選用茶匙小口餵食物，沒有殘留食物在口腔內才繼續進食
- 保持環境安靜，避免中風康復者分心

餵食後

- 最少坐直超過半小時
- 清潔口腔，清理食物殘渣

7. 照顧技巧



中風康復者活動能力下降會影響日常自我照顧能力。家人宜了解及學習不同技巧以提升照顧效率和防止受傷。

在協助中風康復者前，最重要是跟康復者打聲招呼，讓他／她明白並盡量配合接下來的動作，例如抬起右手、穿右手的衣袖等，而不是籠統地說「穿衣服」，照顧者亦要鼓勵康復者放鬆。

再者，我們鼓勵家人了解康復者的現有能力的，從旁提點和協助，並鼓勵康復者嘗試自行完成能力所及的事。因為提升康復者的自尊心及信心是重要的，亦能減少康復者對照顧者的依賴。

在協助康復者自我照顧時，請務必注意安全。可以參考以下的生活照顧小貼士：

穿衣基本原則⁹

- 先穿患側 後穿健側
- 先脫健側 後脫患側

扶抱 / 位置轉移
基本原則¹⁰

- 照顧者應該靠近患者，留意保持自己的正確姿勢，腰部要保持挺直及用下肢發力
- 提醒康復者不要養成依賴健肢的習慣，例如用健肢拉床欄以協助起床、「過床」或站立
- 照顧者切勿拉扯病人患側手臂

如廁注意事項¹¹

- 方便如廁：應將健側靠近坐廁
- 預防跌倒：選用合適的輔助器具（如：扶手、便椅、便壺），有助提高如廁的安全

沐浴注意事項¹¹

- 可以使用輔助器具，例如：浴椅、浴缸板，讓中風康復者坐著洗澡
- 加裝扶手
- 保持地面乾爽，或使用防滑地墊，預防跌倒

8. 提升自理能力

增加中風康復者對患側的感覺和認知

家人應於協助中風康復者的時候站在他／她的患側，這樣不單可以更有效地協助患者，還可以增加中風康復者對患肢的感覺，日常生活用品應盡量放在患側那一邊，有助刺激中風康復者使用患肢。

增添輔助器具

市面上有不同的輔助器具去幫助中風康復者提升自理能力。例如：

- 沐浴的輔助用品有手挽長毛巾、長柄刷
- 穿衣可以使用魔術貼、鈕扣輔助器
- 煮食可用特別設計的煮食用具，讓中風康復者可以只需一隻手就可以準備食材，甚至煮食



盡量避免過度照顧中風康復者

為了防止意外發生，家人會傾向協助中風康復者處理所有事宜，但這樣有可能會過度照顧中風康復者。

過度照顧中風康復者會帶來以下的壞處：

- 表現得過度依賴
- 沒有自信心
- 缺乏復康動力
- 有礙復康的進程

家人可以嘗試用以下的情況來避免：

- 聆聽中風康復者對自己身體的感受，了解他／她的能力
- 放手讓中風康復者嘗試，不恰當的時候就先從旁提點，盡量不要立即出手幫忙



9. 輔導技巧

中風後，康復者難免會有短暫的情緒低落和不穩。如果康復者持續兩個星期都有上述情況，可能是患上中風後抑鬱症的先兆。這對中風康復者的康復進度、生活質素均會造成不良影響，所以建議盡快向專業人士求助。

如中風康復者或者家人長達兩個星期有多過以下五個症狀¹²，就要盡快求醫。



生理

- 頭痛、周身骨痛
- 失眠、多夢、疲倦
- 身體虛弱、失去活力
- 胸口感到鬱悶 / 不適，甚至感到呼吸困難
- 腸胃不適 / 消化系統失調



心理

- 容易發脾氣、精神緊張，好難放鬆
- 情緒低落、對所有事情失去興趣
- 過份自卑或自責
- 難以集中精神
- 對將來沒有希望

如遇到康復者情緒不穩，可以嘗試使用以下的技巧：

表現耐性

- 當康復者談及自己的難處，即使有很多事務要處理都要盡力聆聽。
- 您可以嘗試說：你可唔可以講多啲比我聽呀？

鼓勵中風康復者繼續講述自己的難處

- 康復者講述的時候，可以微微點頭，保持眼神接觸。
- 您可以嘗試說：嗯嗯，你慢慢講。

反映中風康復者當中的感受

- 為令康復者覺得自己的說話是有被用心聆聽。
- 您可以嘗試說：聽得出你好唔開心喎。

展現同理心

- 從康復者的角度出發去理解整件事。

避免以批判性的角度出發

- 不持有任何立場，不批評康復者。
- 持包容和開放的態度。

10. 外出社區設施

中風後，有不少康復者都因為行動不便而減少外出，但我們鼓勵中風康復者可以在情況許可的時候如常外出，重拾以往的興趣，簡單如外出購物或進行興趣活動，以便日後重新融入社區。

現在有許多地方都增設了無障礙設施，方便有需要的人士使用，例如：斜台、扶手、輪椅進出通道。

不同的公共交通工具亦都增設了無障礙設施，例如如果巴士車頭玻璃上有殘疾人士標記，就表示巴士上有斜台、輪椅使用者空間等。如想知道更多社區提供的交通服務及便利殘疾人士的設施，請參閱《第三章：融入社區篇》《第二節：社區資源——交通服務》p.86。



第三節 | 給家人的錦囊

因為要日以繼夜，夜以繼日地照顧中風康復者，中風後除了會影響患者，亦都會影響照顧者的身、心、社、靈的全人健康。作為照顧者，應提高自己對壓力症狀的警惕，適當地減壓。