

巴金森症患者的 日常生活訓練

詹雅淳

職能治療師

2020/6/13

健康



活動

移位

行走/床上移動/轉位/姿勢維持

自我照顧

進食/穿衣/衛生清潔

家事

工作/休閒娛樂

身體功能與構造

老花眼

參與

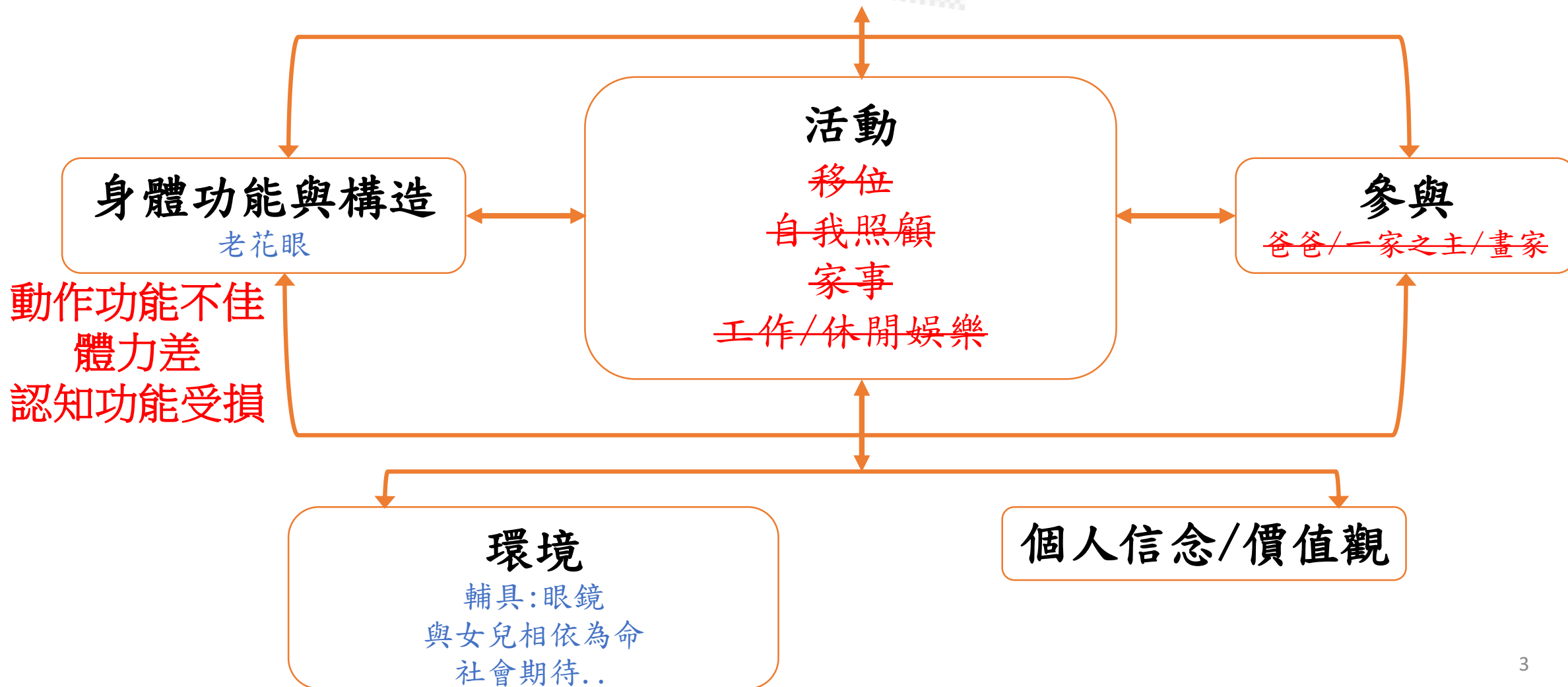
爸爸/一家之主/畫家

環境

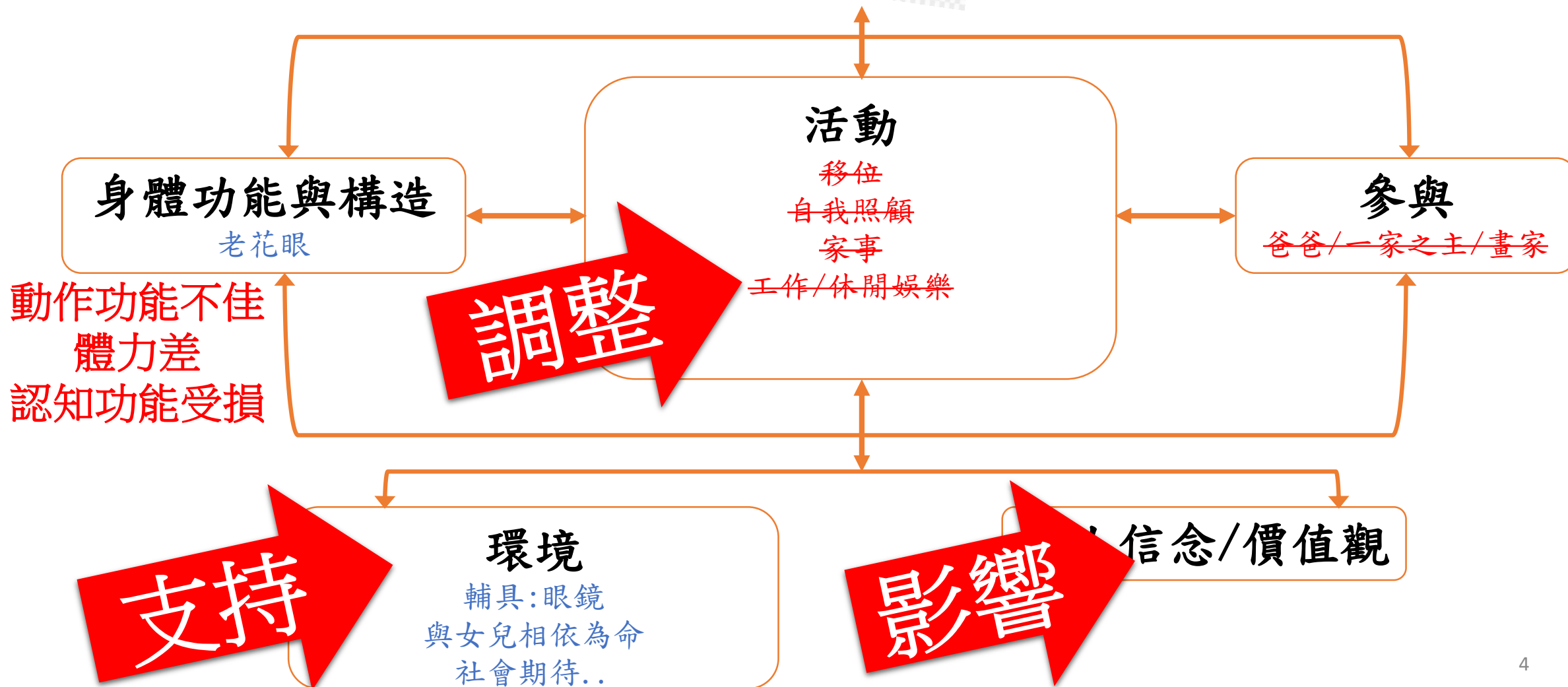
輔具:眼鏡
與女兒相依為命
社會期待..

個人信念/價值觀

巴金森氏症



巴金森氏症



三大原則



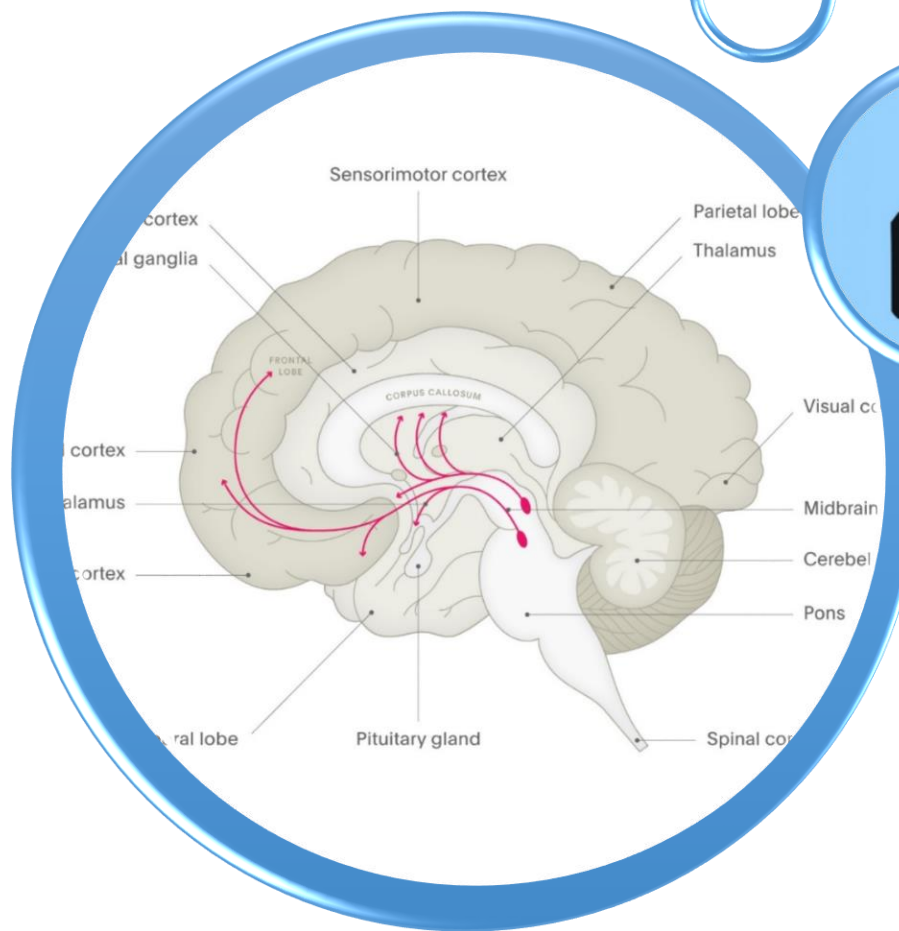
專注



一次一事



提示



自我提示



環境提示



一致性



移位

行走/床上移動/轉位/姿勢維持

自我照顧

家事

工作/休閒娛樂



走路

專注

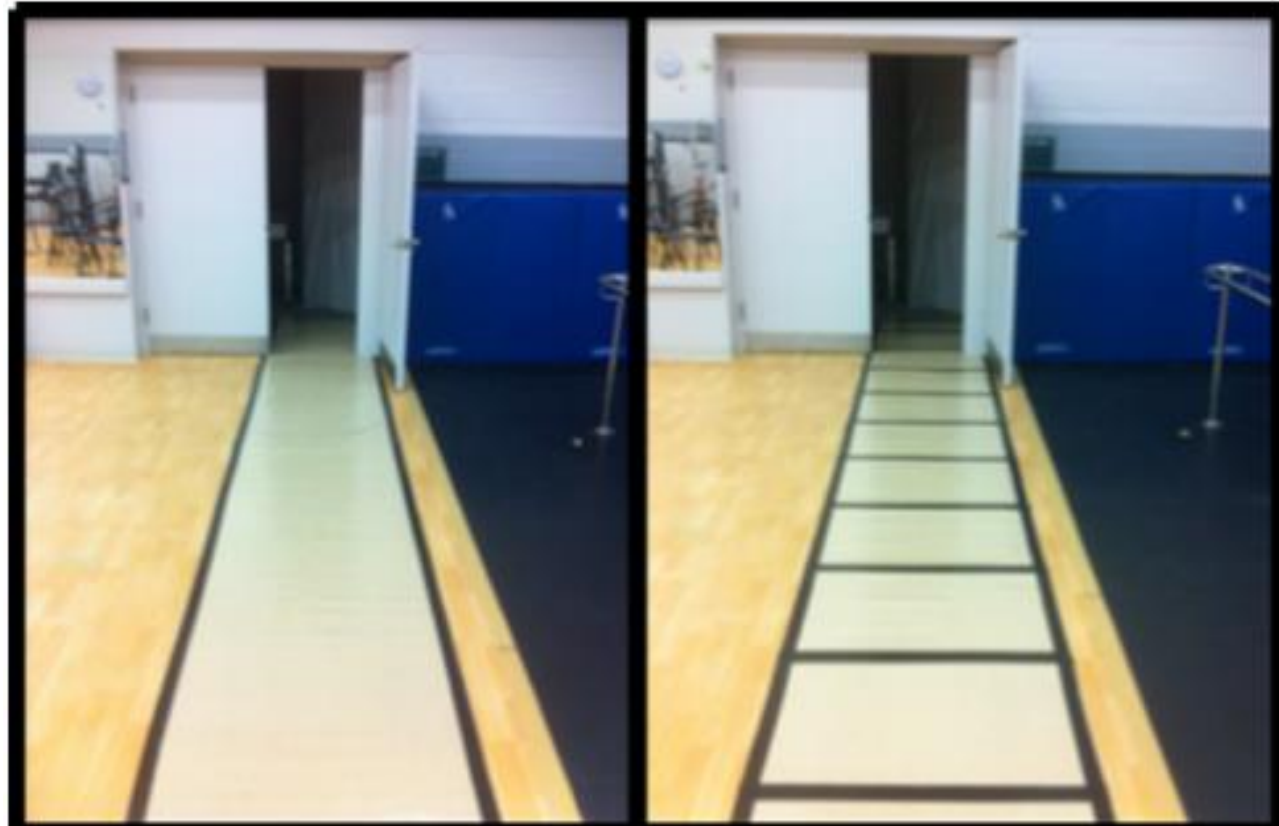
-  一邊說話一邊走路

一次一事

- 轉彎／轉向時
- 說話時
- 伸手拿物時

站姿？

提示

A**B**

Beck EN, Ehgoetz Martens KA, Almeida QJ (2015) Freezing of Gait in Parkinson's Disease: An Overload Problem?. PLOS ONE 10(12): e0144986. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144986>



Beck EN, Ehgoetz Martens KA, Almeida QJ (2015) Freezing of Gait in Parkinson's Disease: An Overload Problem?. PLOS ONE 10(12): e0144986. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144986>



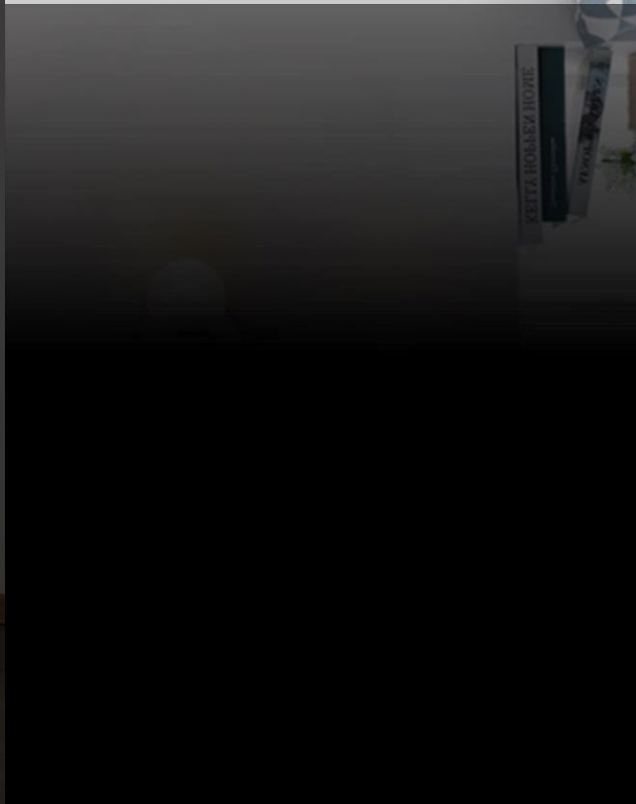
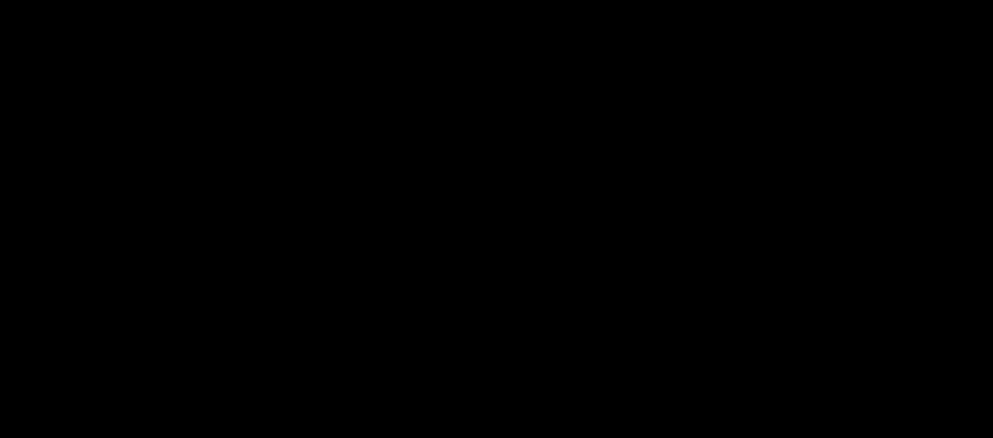






規律
運動





合格檢驗

人體感應

人來即亮
插座式無須充電線



亮即來人
線式無須充電

人體感應

合格檢驗





A



B





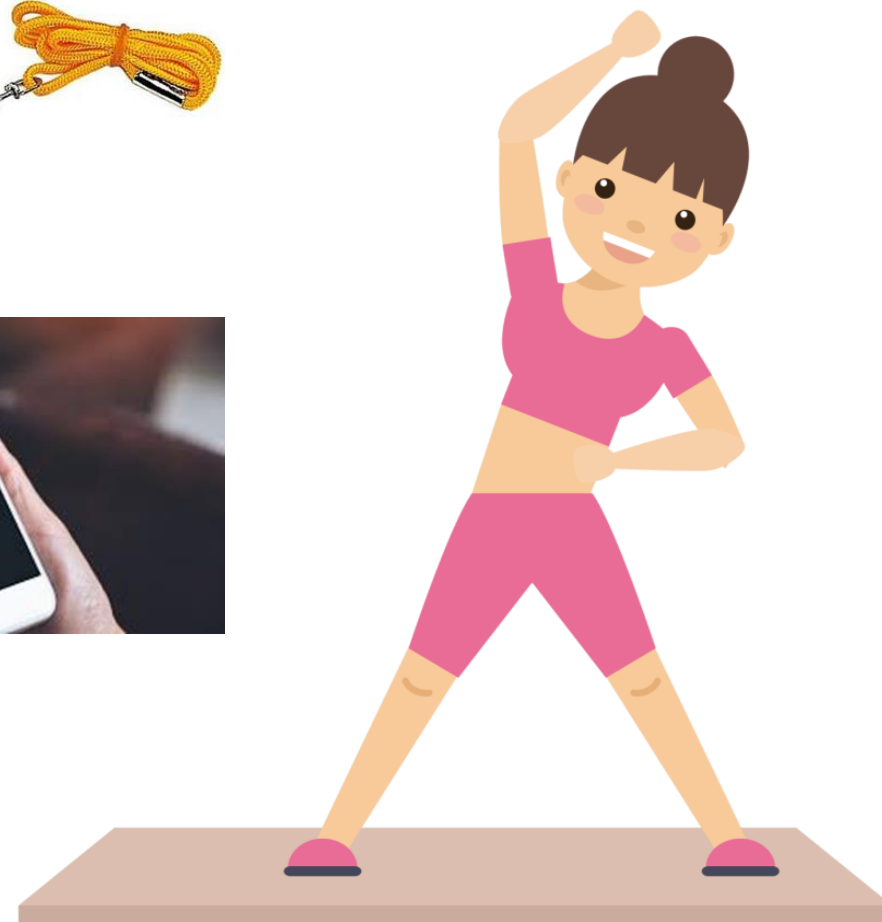
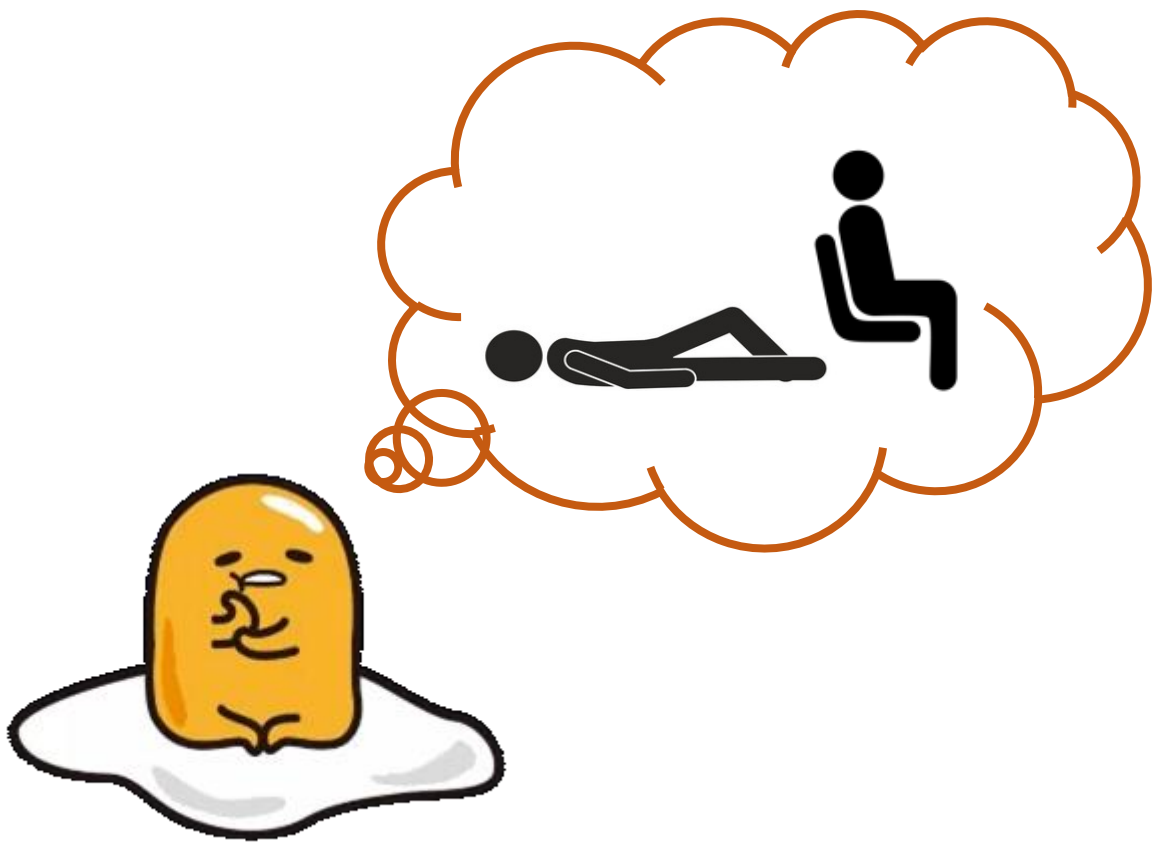
跌倒之預防與應變



要注意



跌倒之預防與應變



How to get up from a fall

1 PREPARE



Do NOT get up quickly. If hurt, call for help using Lifeline or a telephone.



Find something sturdy such as a piece of furniture.



Roll onto your side, turning your head, shoulders, hips, then leg.

2 RISE



Push your upper body up. Lift your head, pause, and steady yourself.



Rise slowly onto your hands and knees. Crawl to something sturdy you can hold on to.



Slide one foot forward so it is flat on the floor.

3 SIT



Keep the other leg bent with your knee on the floor.



Rise slowly and turn your body to sit in the chair.

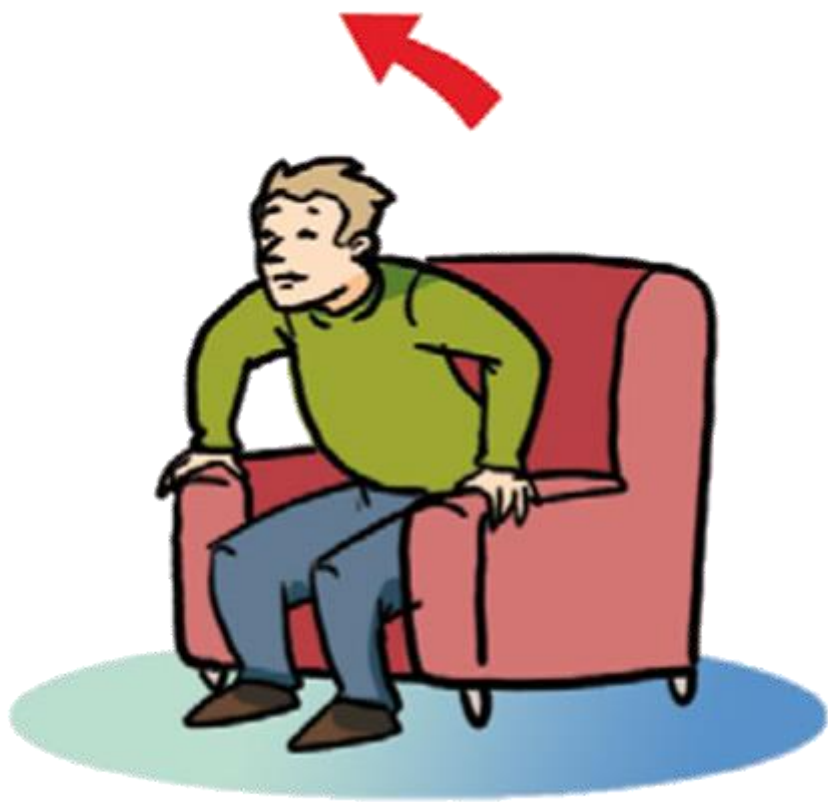


Sit for a few minutes before trying to do anything else.

Talk to your primary care provider about having a fall-risk evaluation. The fact that you have fallen once means you have a high risk of falling again.

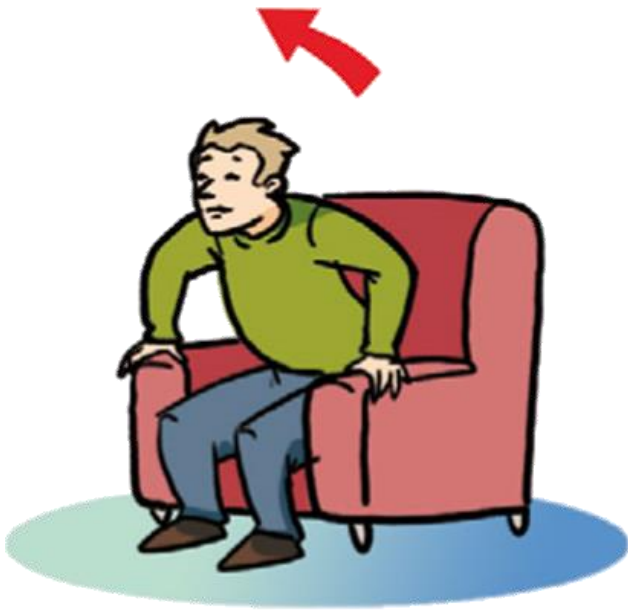
Source: Baker, Dorothy, Ph.D., RNCS, Research Scientist, Yale University School of Medicine New Haven, Connecticut; Connecticut Collaboration for Fall Prevention.

從坐到站



1. 往前坐
2. 雙腳靠近椅子，與肩同寬，踏穩地板
3. 雙手放在扶手上, 準備向下壓
4. 身體往前，讓鼻尖超過腳尖
5. 腳和手一起用力向下壓
6. 1, 2, 3 站起來

從坐到站－患者身體感到僵硬時…

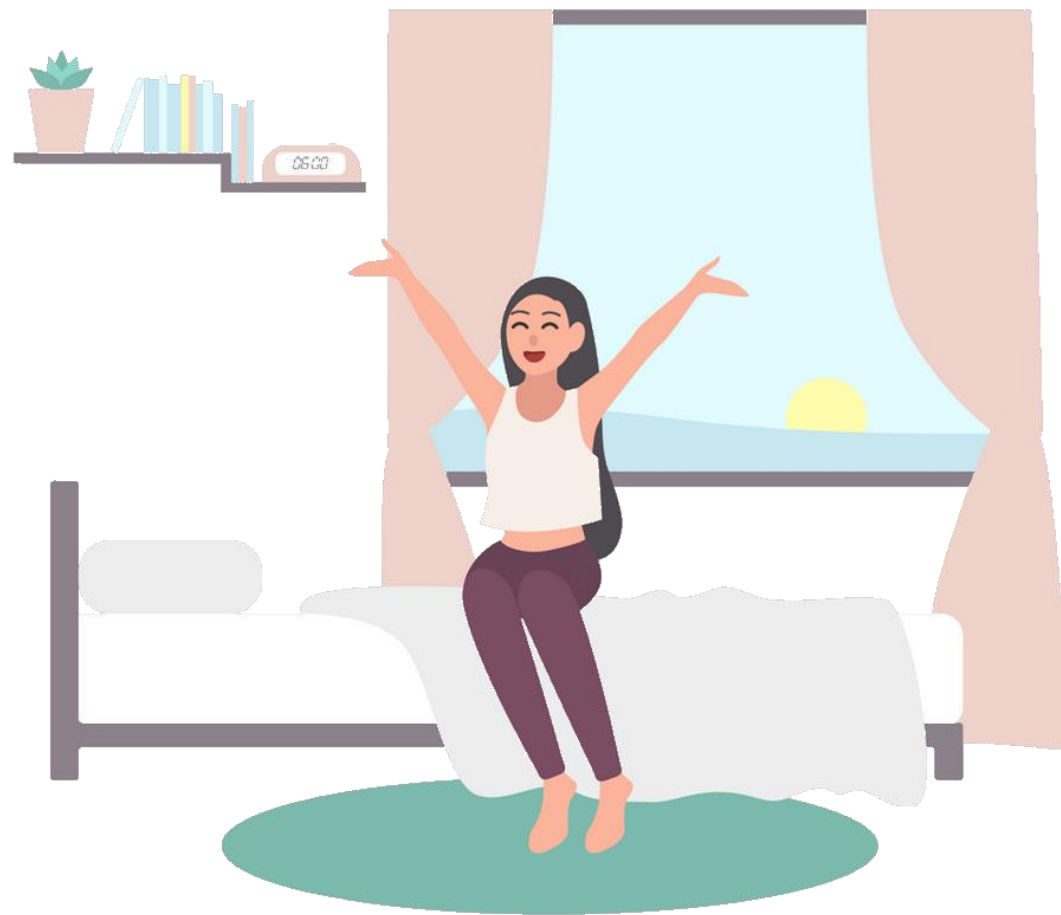


1. 想像自己坐到椅子前端
2. 想像自己雙腳靠近椅子，與肩同寬，踏穩地板
3. 想像自己雙手放在扶手上, 準備向下壓
4. 想像自己身體往前，腳和手一起用力，順利地站起來
5. 整個流程想像完後...
6. 現在實際站起來，數到三準備：1, 2, 3 站起來





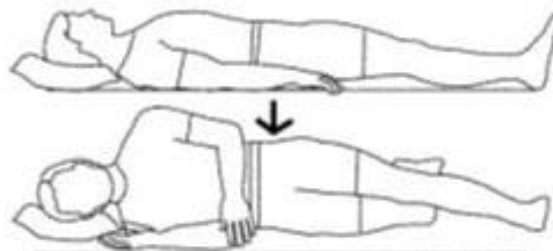
床上移動



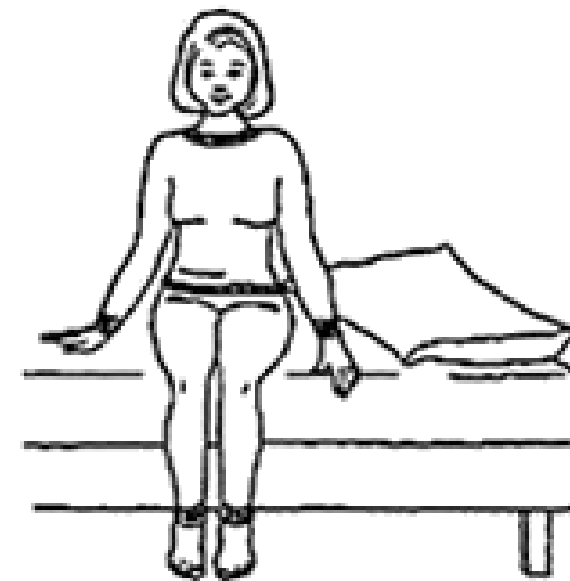
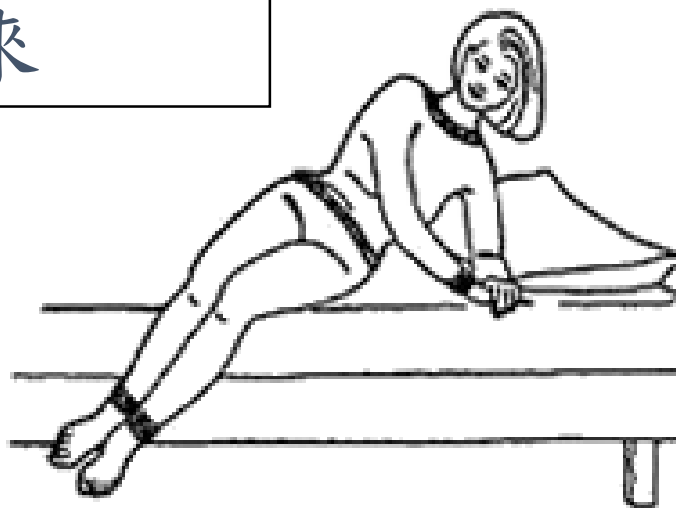
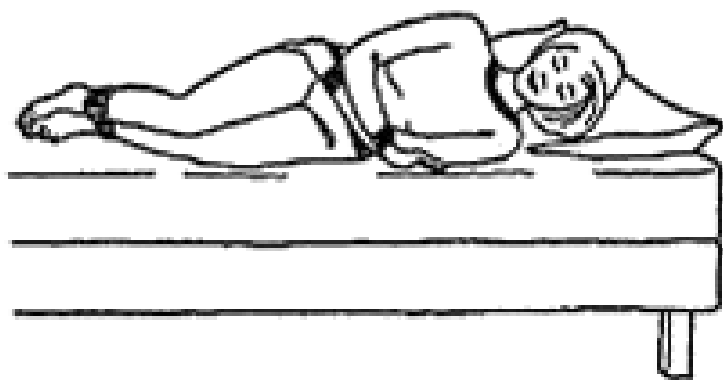
A



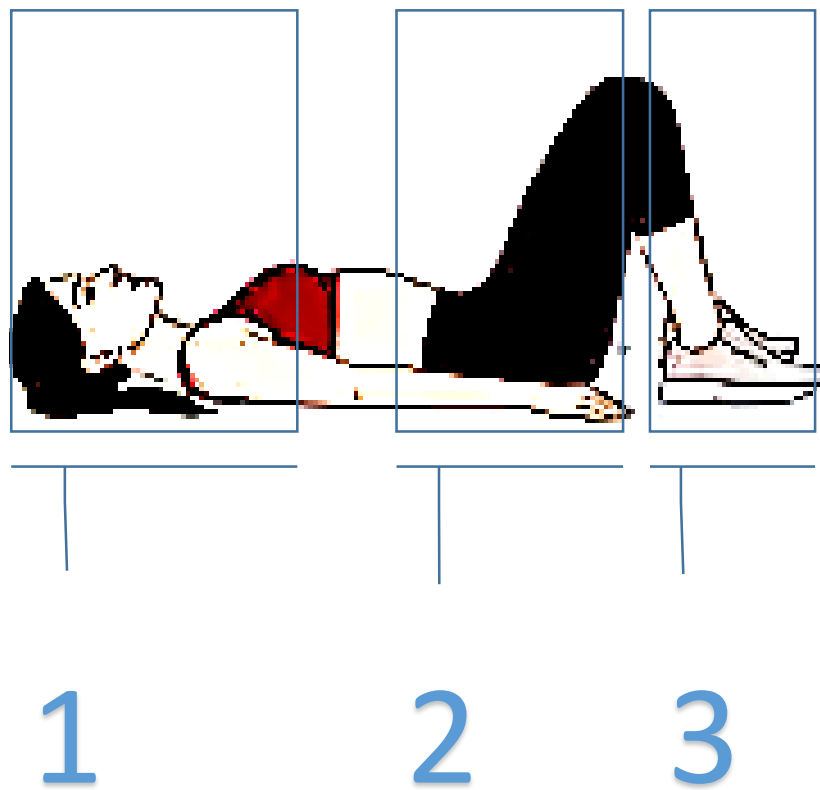
B



1. 屈膝
2. 頭轉過來
3. 手伸過來
4. 身體轉過來
5. 雙腳放下到床緣
6. 兩手一起推床，坐起來



調整位置時...



躺下時...

A



B



使用電動床要注意…



Supine



Prone



姿勢維持







A



B

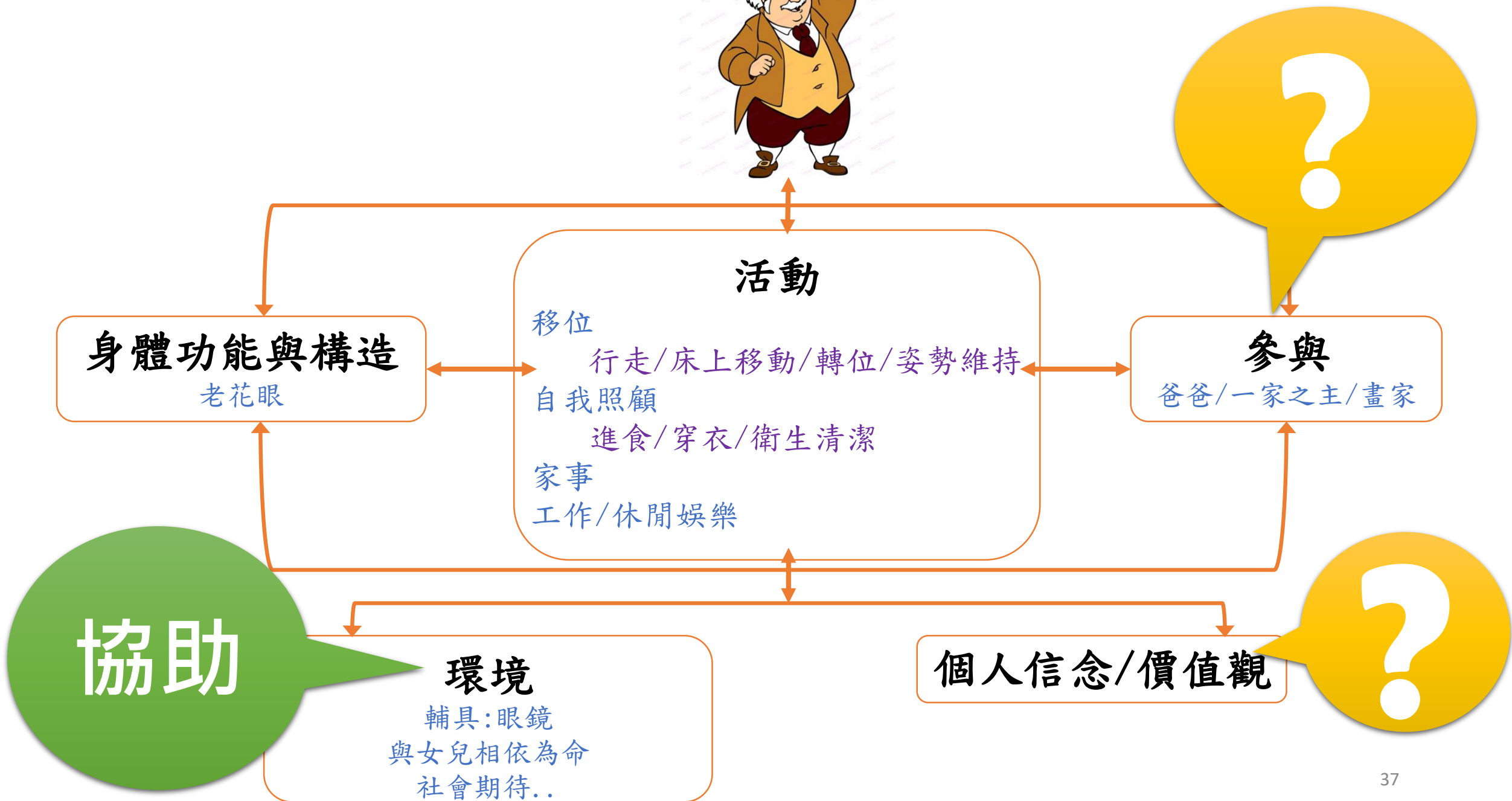
移位

自我照顧

家事

工作/休閒娛樂





進食

姿勢

燈光

干擾





A



B



1. 先把要穿的衣服都拿出來，依順序擺好
2. 衣櫃擺放位置靠近床／椅子
3. 專注！
 - 鼓勵先在心中演練穿衣的所有步驟
 - 一次一事，說出身體部位／步驟
4. 站起來把褲子拉上，注意平衡
5. 坐著扣扣子或拉拉鍊

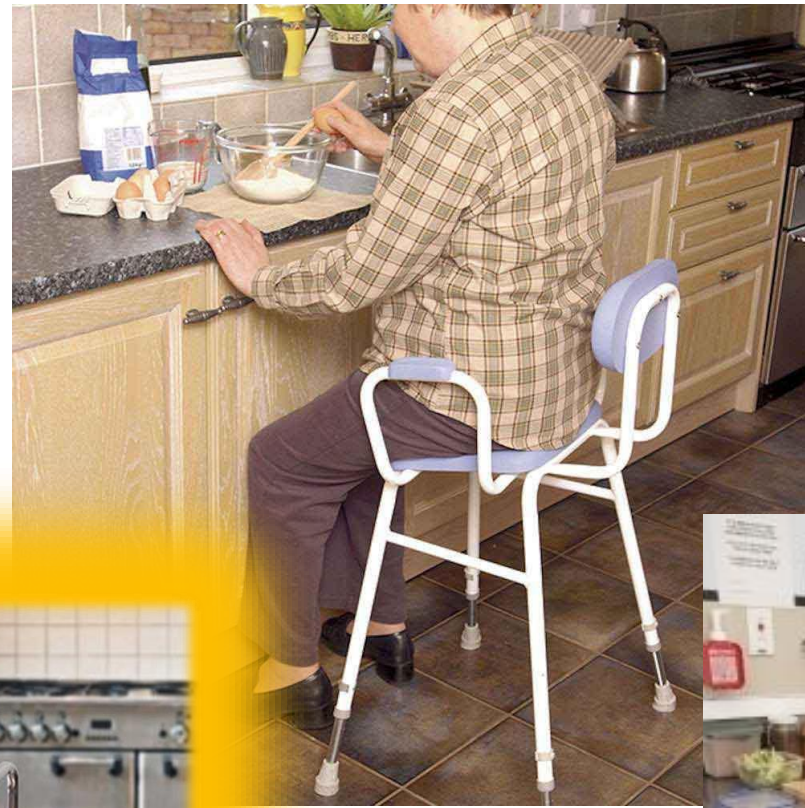
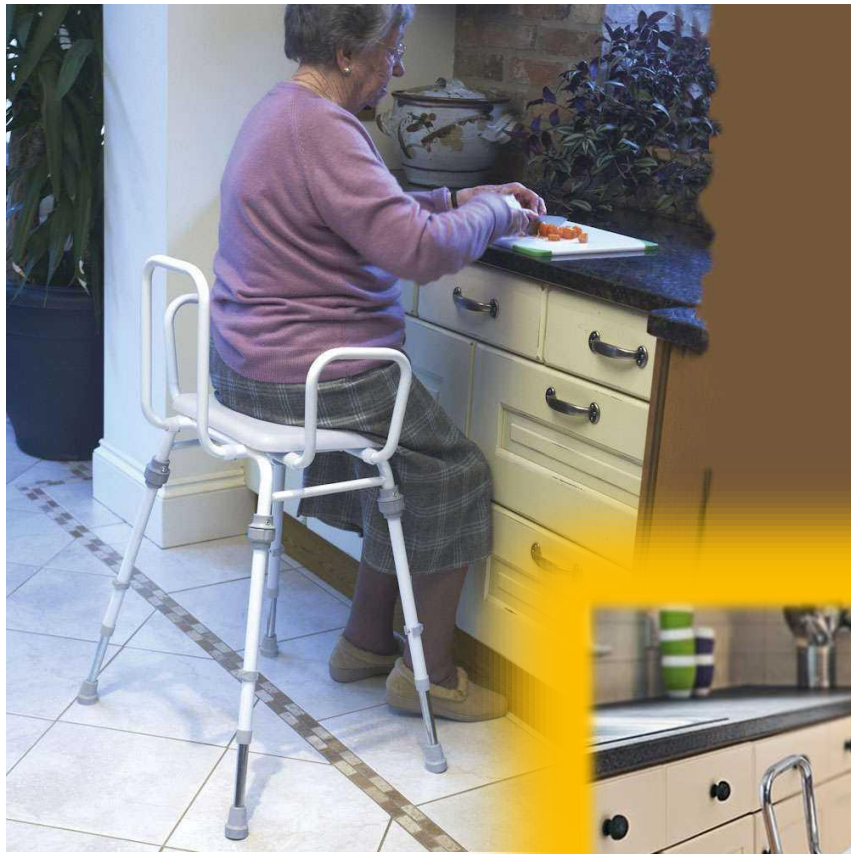
移位

自我照顧

家事

工作/休閒娛樂







1. 常用物品放在容易拿取的位置
2. 相關用具的設計
3. 事先備材／任務分梯執行
4. 網路購物／科技產品



移位
自我照顧
家事

工作/休閒娛樂





姿勢 燈光 專注



如何因應「疲勞」？



1. 活動與精神狀況之日記：

- 藥效
- 做什麼事容易累？「心理」累？

2. 想做/重要的事 → 優先順序

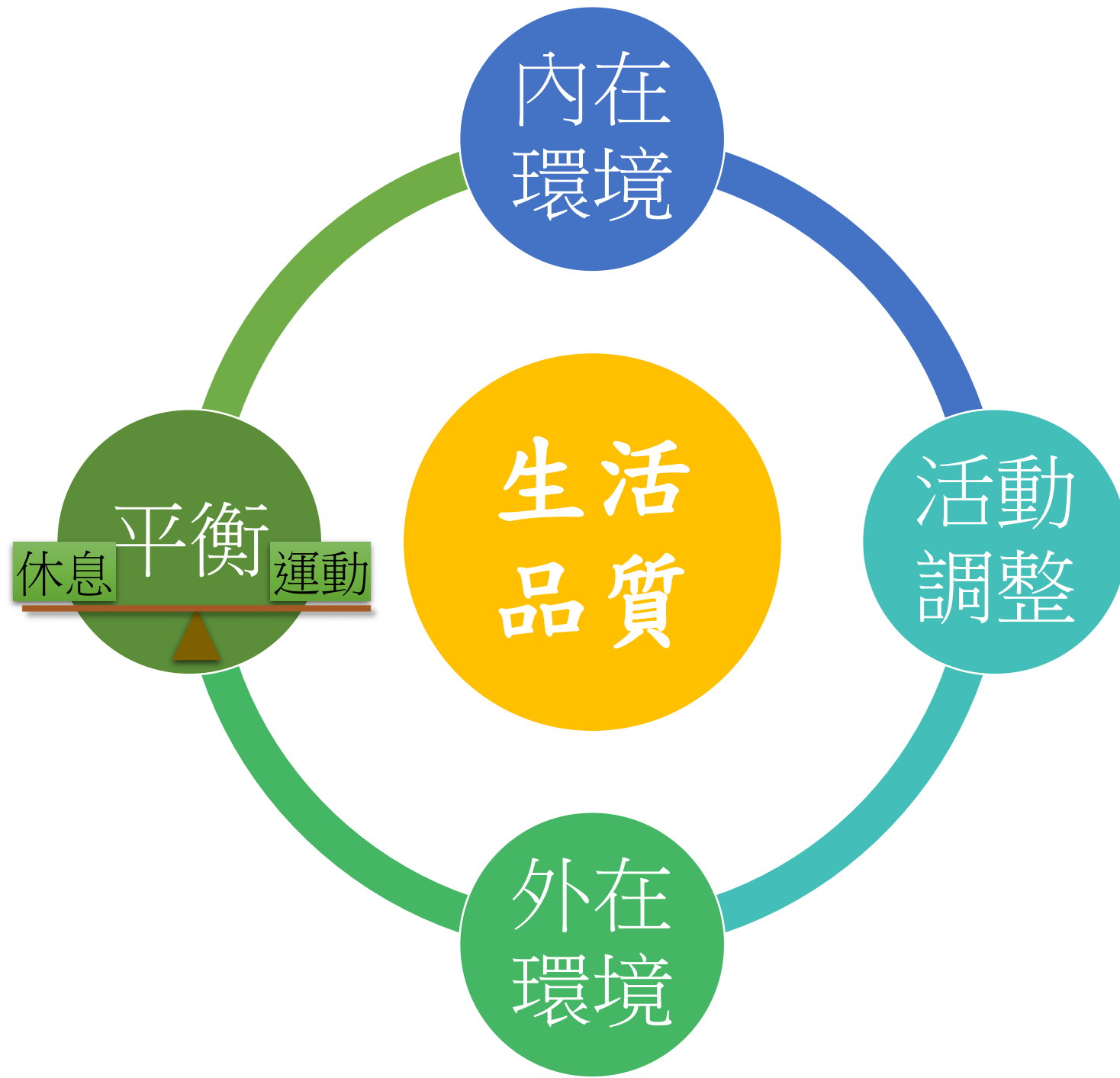
3. 適時予以協助 / 使用(電動)輪椅

4. 「運動」/「休息」 → 平衡

5. 睡眠/休息的品質！



總結





謝謝大家

