

腦退化患者失禁處理

「陳伯最近外出經常尿濕褲子，甚至有一次憋不住，要在路邊小便！我真的快崩潰！」一位中心的照顧者如此申訴。陳伯是腦退化症患者，因執行及認知能力下降，未能忍耐及辨別適合如廁的場合，有時甚至無法找尋及認出洗手間位置以致失禁。這對患者和照顧者而言，都十分困擾，故我嘗試向她建議以下處理方法。

1. 根據伯伯排尿的頻密度，制定如廁時間表，引導他培養良好如廁習慣，有助減少意外排尿情況。2. 確保家居環境無障

礙，方便伯伯如廁。若伯伯行動不便，可考慮在臥室、洗手間等區域放置尿壺或便椅。3. 替伯伯揀選方便穿脫的衣物，如橡筋褲頭的褲子，減少扣鈕、拉拉鏈、繫上皮帶等繁複工序，方便如廁。4. 如無法完全控制排尿，可為伯伯選用尿墊、尿褲或合適的失禁護理用品，並定期更換，保持皮膚乾燥。5. 調節飲食和攝取足夠水份，但避免過量飲水，尤其外出時，更不要飲用太多濃茶、咖啡等利尿飲品。6. 鼓勵和指導伯伯進行盆底肌肉運動，增強盆底肌肉

力量，減少失禁。7. 失禁可能會讓伯伯感到羞恥和焦慮，照顧者應避免責備，多與他溝通，表達理解和支持，幫助他接受自己情況。

除了腦退化症外，伯伯亦與其他長者一樣，或因藥物、感染、便秘、前列腺脹大等而導致失禁，所以照顧者應先尋求專業意見。腦退化症患者在適當訓練和個人化的社區支援下，可改善其身心情況，並延緩記憶力衰退，故盡早接受評估及訓練十分重要。

「賽馬會流金匯」設有腦退化症日間護理中心，致力為患者提供多元化的專業介入、訓練和照顧者培訓。

作者為賽馬會流金匯日間護理中心主任