

約束・不約束

要令長者不受傷	約束並非最良策
身體束縛及藥物	均屬約束應避免
首要了解其需要	長者角度去出發
合適環境及設備	提高警覺多看顧
關懷創意加心思	舒緩不安減掙扎
若真要用約束品	醫者家人共商策
最少約束快解除	約束部位勤觀察
家人朋友多探望	情緒平穩促康復

(一) 如何減少/避免使用約束

	方法	例子
1.	了解病者需要，盡快加以協助	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 定時協助如廁，培養有規律的生活習慣，避免因匆忙上洗手間而發生意外 ✓ 了解飲食習慣及需要，盡快安排
2.	提供安全舒適的環境，減少不安情緒	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 改變佈置及設備、增加活動空間 ✓ 提供合適睡床、坐椅、燈光、音量、室溫、室內色調等
3.	找出問題原因，減少遊走及掙扎	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在無需要時停止使用會導致不適的護理物品/程序，恢復長者正常生活習慣

4.	減少/避免跌倒受傷機會	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 特別設備如：特矮床、軟地席、護髖墊、防滑坐椅及鞋、圓角家具、助行工具、壓力感應警報器(放於床或椅上)、防走警鐘 ✓ 在不侵犯個人私隱下，安裝監察系統/警報器，照顧痴呆症/神智胡亂長者 ✓ 做適量運動，增強肌肉力量
5.	家人及朋友多關心	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 增加探訪次數/分批探訪，減少長者因寂寞而遊走，導致跌倒 ✓ 鼓勵長者配合醫護療程，加速康復

(二) 必須使用約束時應注意的事項

若已嘗試各種方法及措施均不能有效保護長者，導致必須使用約束，應注意以下事項：

1. 使用最少的約束品，同時能讓肢體活動自如
2. 加強觀察約束部位有否受損傷
3. 盡快解除

(三) 照顧有特別需要長者的社區資源

1. 賽馬會耆智園 (痴呆症綜合服務中心)
電話：2636 6323 / 網址：<http://www.jccpahk.com>
2. 賽馬會流金匯 (一站式綜合健康評估管理及照顧服務中心)
電話：3763 1000 / 網址：<http://www.jcch.org.hk>