

開心，上了年紀後，你擔心會患上認知障礙症嗎？
 我想大部分人都對此症非常抗拒，但怕還怕，做好準備就無有怕了。
 透過認知功能測試，初步了解自己是否有潛在的認知功能問題，從而提高覺察性並關注腦部健康，並減低對日常生活影響。

撰文：何寶華
 攝影：曾麗輝
 編輯：周美好
 美術：梁銘德

60+必玩 電子化認知檢查



有一個時鐘，長者要在右方依標榜位置一個，以測試其執行功能及視覺空間認知功能。長者有潛在的認知功能問題，會寫出超過 12 個的數字，或把數字寫在一邊，諸如此類。

直以來，認知功能測試在香港只以紙筆或問答方式進行，而香港理工大學、香港中文大學及房協長者安居資源中心近年共同研發出「香港電子化認知檢查」，將測試全面電子化。這個系統測試長者的專注力、記憶力、推理及空間認知能力、執行能力及語言能力問題，有範圍都是認知障礙患者常發生問題的部分。

如何透過系統作初步認知問題測試？香港房屋協會轄下房協長者安居資源中心職業治療師（長者服務）林美詩表示，長者只需根據螢幕上的電腦指示，進行 20 分鐘的互動測試，簡單易用，長者可獨自進行。舉例說，電腦會問一些看似簡單的問題，如你現在身在何方？今年是公元幾多年？電腦會讀出及顯示幾個預設答案，長者在輕觸式螢幕按下答案。有認知功能問題的人士，對人物、時間及方位或會感到混亂，所以未必能選出正確答案。

目的：關注腦部健康

另一個測試較為有趣味性，有白兔在地洞裏出現，長者需要記住牠們出沒的位置和次序，當測試開始時，要順次序或反次序點擊白兔出沒的位置，以測試他們的記憶力、專注力。電腦又會朗讀一些詞語，長者需要記住有關詞語，待電腦朗讀完畢後，把聽到的詞語向咪高聲朗讀出來，測試同樣旨在考驗長者的記憶力、專注力等。

電子化認知檢查的主要目的，是了解長者是否有潛在的認知功能問題，從而提升他們對腦部健康的關注。為了更了解長者的情況，除了電子化認知檢查外，我們還會幫長者量度血壓和測試身體脂肪比例。如果長者有高血壓或脂肪比例過高，會提醒他們注意飲食和多做運動，從而減少患上中風或慢性腦血管堵塞引起的認知障礙症的機會。



職業治療師林美詩鼓勵長者參與社交活動，如長者中心活動或與朋友聚會，甚至當上義工，刺激腦部功能持續發展。

早期認知障礙症徵狀

林美詩指出，萬一認知功能出現問題，長者的記憶力會明顯衰退，特徵包括經常重複同一條問題，或者把物件存放在不當的位置，卻以為遺失了物件，甚至長者去到熟悉的街市回家，卻以為遺失了物件，怎樣由經常去到的街市回家。一患者的判斷能力下降，如今日天氣炎熱，卻穿上厚衣服出街。有些則性情突然轉變，可以由活潑變為孤獨，由溫和變為暴躁。亦有可能出現妄想症，以為錢被偷去。部分人的語言能力衰退，不懂得適當的詞彙來表達。

從以上的分析，早期認知障礙患者的徵狀實在不少，若發現有這些徵狀更及早接受檢查，盡快確定是否由認知障礙症引起，因為某些徵狀的成因，會是腦部腫瘤、甲狀腺疾病、抑鬱症或其他疾病。確診有認知障礙問題，應立即展開治療，籌算日後的照顧計劃，家人也要對患者多些體諒，一起討論面對的方法。

隨著年齡增長，腦部漸漸退化，是入生必然發生的事，因此應盡早作好準備。一非常鼓勵長者做健腦運動，例如外出購物時嘗試自行計算總額；多利用智能電話、平板電腦或電腦進行益智遊戲，保持社交活動如與親友聯絡、做義工擴闊生活圈子等，會有更多機會接觸新事物。肯讓家人或朋友的電話號碼，是訓練記憶力的一個練習。利用環境布置，將物件分類，保持家居整潔，減少混亂情況，既可以方便長者日常生活，又可提升個人組織能力。



白兔輪流在地洞上探頭，長者記住牠們出場的次序後，再逐一點擊出來，以測試他們的記憶和專注力。



煮熟雞蛋遊戲是用來測試記憶力和專注力，長者需要在 3 分鐘後按爐關火，期間會進行另一個遊戲——根據指示用手觸按鈴聲，最後看看長者會否記得把火關掉。

激活腦袋健腦操

想腦部更健康，長者還需多做健腦操，方法包括：一、把手指輕揉鎖骨對下位置，另一手輕按肚臍上，眼珠轉動，幫助血氣運行，令腦部血液充足。二、輕輕按摩雙耳，幫助血液循環。林美詩說：「經常做健腦操，使左右腦激活起來，再通過運動皮質刺激腦袋，幫助長者感到輕鬆，減低負面情緒。」



認知障礙患者普遍會有混淆日子、月份、年份等情況出現，所以會考考他們定向，如年、月、日和身在何處，「今日是幾號」或「你現在在哪一區」。

免費檢查

房協長者安居資源中心現提供認知功能測試，有興趣的社區人士、團體，可直接與該中心聯絡查詢有關參加測試的安排，費用全免。

地址：油麻地眾坊街 3 號駿發花園第二期地下 A-C 舖
 電話：2839 2882（網頁：www.hkhselderly.com/erc）
 備註：適合 60 歲或以上人士

每位接受測試的長者獲發一張智能卡，作記個人資料、測試結果之用。長者在 9 個月後再次接受測試，確保有問題得到即時跟進。

