



衛教師伴您同行 失智症的理解、支持與賦能

文·圖／衛教師 郭亭盈·副主任 張惠美

在人生旅途中，有時我們會遇到令人意想不到的挑戰。對於許多人來說，當親人出現失智症，且必須背負照顧的重擔就是其中之一。而隨著高齡社會的來臨，失智症的盛行隨之增加，這將是許多家庭需要面對的問題。失智症是一種逐漸惡化的神經退化性疾病，影響著思考、記憶和行為，給病人和家人帶來種種考驗。

個案分享

某天，本院一位員工神情慌張經由醫師轉介前來家醫科衛教室，因為員工的父親，本院的老病人，自108年起即在家醫科因吸菸問題反覆前來嘗試戒菸，當初是因為被診斷出有慢性阻塞性肺病（COPD）後開始有危機意識，進而前來戒菸。後續因罹患糖尿病（DM）、冠狀動脈硬化（CAD）等其他疾病，再度感受到戒菸的重要性，衛教師也在病人住院期間前去關心並進行衛教，但至今仍未戒菸成功。

此次來諮詢衛教師，是因為她觀察到父親開始出現認知功能退步的徵兆，近半年頻出現找不到個人物品、忘記要做什麼、想講話卻困難表達、服藥遺漏、新事物學習顯得困難、服藥需提醒並需協助擺放到藥盒等狀況，經由神經專科醫師門診評估過後確診為失智症。衛教師同理員工身為照顧者的內心焦慮，先傾聽她目前面臨的主要問題，並開始一一提供失智症相關衛教知識、照顧技巧及政府資源。



透過衛教諮詢了解照顧失智症的照護技巧及政府資源。

打造失智症患者安全居家環境 客廳篇



打造失智症患者安全居家環境 浴室篇



(資料來源：衛生福利部國民健康署)

打造失智症患者安全居家環境 臥室篇



打造失智症患者安全居家環境 廚房篇

- 1 危險器具(如水果刀、剪刀等)可使用有安全鎖的櫥櫃
- 2 櫥櫃使用透明玻璃門，易見內部擺設
- 3 選擇操作簡易且具安全的瓦斯爐
- 4 選擇個個實用的水壺、爐具



(資料來源：衛生福利部國民健康署)

What 什麼是失智症？

失智症是一種隨著年齡增長而好發的認知退化性疾病，主要影響老年人，但也可能在較年輕的年齡發生。它導致了大腦功能的逐漸退化，包括記憶、思考、判斷和語言能力。

最常見的失智症形式是阿茲海默症（Alzheimer's Disease），其他形式包括：額葉失智症（Frontotemporal Dementia）和血管性失智症（Vascular Dementia）等。阿茲海默症只有小於5%來自「遺傳」，遺傳型通常早發，亦即小於65歲前發病。若確認是遺傳性的阿茲海默症，則父母親其中一位罹患遺傳性阿茲海默症，其子女有50%的機率會遺傳此病。

How 如何照顧失智症病人？

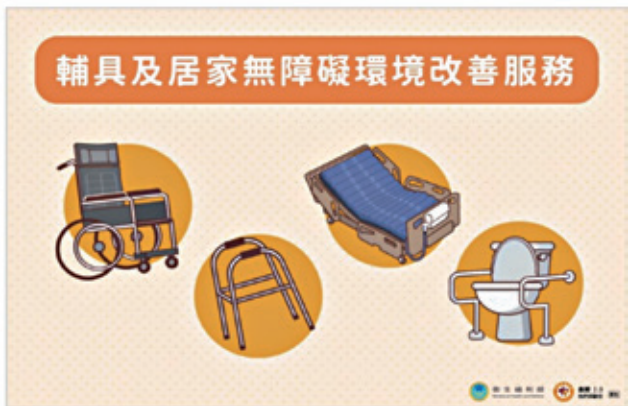
- 1 **提供穩定的環境**：失智症病人需要一個穩定、熟悉的環境。儘量避免改變日常生活模式和生活環境，以減少困惑和焦慮感。
- 2 **建立日常結構**：建立一個固定的日常生活結構，包括固定的起床時間、用餐時間和睡覺時間。這有助於提供失智症病人可預測性和安全感。
- 3 **提供支持和鼓勵**：給予病人足夠的支持和鼓勵，讓他們感受到愛和關心。避免責備或批評，而是專注於積極的溝通和肯定。
- 4 **使用輔助工具**：利用輔助工具和技術來幫助病人應對日常生活挑戰。例如，使用提醒器和藥盒來管理藥物，或者使用記錄本記錄重要事項。
- 5 **提供安全的社交互動**：鼓勵病人參與安全的社交活動，例如與家人和朋友聚會、參

加認知訓練班或參加活動中心舉辦的課程。

Where 善用政府照顧資源

政府提供長期照顧服務1966專線，提供照顧者相關資源與協助：

- 1 **居家服務**：照顧服務員到家中協助失能者，包含基本身體清潔、基本日常照顧、測量生命徵象、餵食、餐食照顧、協助沐浴及洗頭、陪同外出或就醫、到宅沐浴車服務等。
- 2 **交通接送**：當長輩因就醫或復健需求，從居家與醫療院所往返，提供預約叫車服務。
- 3 **日間照顧**：日間照顧中心是提供給失能、失智長輩的收托服務。家屬白天將長輩送至日照中心，晚上再接回家自行照顧。日照中心提供的服務包含餐食準備、生活照顧、教育休閒活動辦理，也提供家屬醫療方面的諮詢與轉介服務。此外，日間照顧中心也能作為家屬的機構喘息服務。
- 4 **專業服務**：針對失能者的身心狀態及復能動機，導入維持或提升自我照顧能力不退化的復能照護服務，以及針對營養、進食與吞嚥、困擾行為、臥床或長期活動受限等照護服務，提供失能個案個人化的整體性照顧指導，避免個案因受照顧不當，而衍生更多的醫療及照顧需要，讓個案可逐步恢復自立生活，減少家庭照顧者照顧負荷。
- 5 **餐飲服務**：照顧行動不便或需要照顧之獨居老人的飲食照顧，提供送餐服務。
- 6 **外籍看護**：若家中長輩有全天候看護需求，但希望在宅照顧者，經長期照顧管理



(資料來源：花蓮縣衛生局)

中心審核後，可備妥相關文件證明，自費申請外籍看護工。民眾可自行透過直聘管道申請，或經由合法仲介協助介紹外籍看護工。

- ⑦ **輔具購買、租借 / 住宅無障礙改善：**包含居家生活輔具購置或租賃，如助行器、拐杖、輪椅、移位腰帶、居家用照顧床等，以及居家無障礙設施改善，如可動式扶手、固定式斜坡道、防滑措施等。
- ⑧ **喘息服務：**照顧者有事需離家或需要休息時，提供替代性的照顧服務。需家屬照顧個案達一個月以上，且無傳染病、精神病或攻擊行為者。

結語

失智症是一個相當具有挑戰性的疾病，對照顧者是一種長期抗戰，但通過理解、支持和陪伴，我們可以幫助照顧者更好地應對各項考驗，提高病人及家屬的生活品質。請記住，您並不孤單，透過衛教師的專業諮詢，了解失智症的成因、掌握照顧技巧並且善加利用相關資源，在失智症照顧的路上，讓我們陪伴您共同努力向前行。🌍