

衛教園地—失智症照護

● 什麼是失智症？

失智症主要是以記憶力障礙為主，其次可能合併定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言等認知功能障礙，有時可能出現行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。

● 日常照顧的方法及注意事項：

1. 溝通技巧

- 要面對他，放慢說話，句子簡短清楚，善用微笑關懷的眼神，作親切的接觸。
- 用心傾聽，並給予充足的回答時間，避免爭執。
- 一次只說一件事，用簡答式問話，必要時應重複說明，例：「你要吃這個或那個水果？」，可直接說「我們來吃蘋果吧」。

2. 服用藥物

將每次的藥物分直接裝在小藥盒，便於患者定時服用，安眠藥與日常用藥分開擺放以免混淆。

3. 用餐進食

- 定時、定量，避免忘記或重複進食。
- 食物及餐具取用方便，盡量讓患者自行進食，及注意避免噎到。
- 定時整理冰箱中食物，避免誤食過期或腐敗的食物。

4. 著鞋穿衣

- 選擇簡單寬鬆的衣服、止滑的鞋子，以黏貼式膠帶代替鈕扣。
- 患者獨鍾愛某件衣服時，可準備多件同款式的衣物讓他(她)更換。

5. 個人衛生

- 以簡單圖案提醒患者上廁所之位置、及刷牙、沐浴的操作步驟。
- 刷牙時，帶他一起做，或可使用電動牙刷。
- 沐浴時，事先調好水溫或用恆溫器以防意外。
- 定時提醒患者上廁所。若有夜尿情況，可準備尿壺及注意夜燈走廊上的照明

6. 運動睡眠

- 白天安排規律的生活作息及適當運動，避免白天睡覺太多而夜晚睡不著。
- 減少睡前喝水量。
- 可藉由按摩、聽音樂等，幫助患者入睡。

7. 居家安全

- 家俱避免尖銳，牆壁或地板可鋪軟墊，以免患者碰撞受傷。
- 維持室內光線充足、保持「無障礙空間」，預防跌倒。
- 危險物品(例如：藥品、尖銳物品、廚房菜刀)要妥善收好。
- 佩戴標示「患者姓名、緊急聯絡人的姓名及電話」之手鍊或識別證，防走失。

8. 記憶訓練

- 把親屬的相片放大，經常提醒患者與相片中人物的關係。
- 可在房門做上標記、漆上特殊的顏色來標明位置，避免走錯房間。
- 教患者使用記事本，紀錄重要事情。
- 在家中明顯處張貼每日生活作息時間表，以提醒患者作息。

參考資料：

1. 高雄榮總神經內科衛教單張

臺北榮家保健組關心您

