

失智症之照護

失智症患者由於腦神經功能退化，造成多方面的認知功能障礙，包含判斷思考能力、個性改變、方向感喪失，嚴重時甚至有妄想或幻覺，他們會逐漸無法獨立生活，因此需要家人花費更多的時間與精神去照顧。

◎如何照顧失智症患者？

根據患者行為與身體功能的變化，適度調整照顧的方式，讓他們發揮現有的最大功能，降低其依賴性、維持其自我尊嚴，讓他在環境中能感到自在與舒適，提昇他們的生活品質，以下提供一些日常照顧的方法及注意事項：

◆溝通技巧

1. 與患者談話時要面對他，放慢說話的速度，用他（她）熟悉的用語作簡短清楚的交談，並善用眼神與肢體語言作親切的接觸。
2. 用心聆聽，並給予充足的回答時間，避免爭執。
3. 一次只說一件事或一個指示，必要時應重複說明。

◆服用藥物

安排專人指導患者吃藥，或將每次的藥物分裝在標示清楚的小藥盒，便於患者定時服用，避免重複吃或忘了吃。

◆用餐進食

1. 安排用餐時間，給予定時、定量的飲食，避免忘記或重複進食。
2. 製做患者取用方便的食物，並準備方便使用的餐具，讓他（她）能自行進食，避免噎咳。
3. 定時整理冰箱中的食物，避免患者誤食過期或腐敗的食物。

◆穿衣著鞋

1. 選擇簡單寬鬆的衣服、止滑的鞋子，必要時使用黏貼式膠帶代替鈕扣，讓患者自行穿脫。
2. 對於只願意穿某件型式或顏色衣服的患者，可準備多件同款式的

衣物讓他(她)更換，以維持清潔。

3. 對不會因天氣狀況而加減衣物的患者，可事先幫忙搭配好衣褲，讓他(她)能自行換穿。

◆個人衛生

1. 以簡單圖案提醒患者上廁所、刷牙、沐浴的位置。
2. 刷牙時，帶他一起做，或可使用電動牙刷，以利患者徹底清潔。
3. 沐浴時，家人事先調好水溫，避免患者單獨留在浴室而發生意外。
4. 定時主動提醒患者上廁所。若有夜尿情況，可準備尿壺及夜燈照明。

◆運動睡眠

1. 白天安排規律的生活作息及適當運動，避免日間嗜睡或日夜週期錯亂。
2. 減少睡前喝水量，以減低夜間上廁所或尿失禁。
3. 可藉由按摩、聽音樂等，幫助患者入睡。

◆居家安全

1. 家俱稜角避免尖銳，牆壁或地板可鋪軟墊，以免患者碰撞受傷。
2. 維持室內光線充足、地板乾燥及患者走動的動線，不要擺放障礙的設備，保持「無障礙空間」，預防跌倒。
3. 危險物品(例如：藥品、尖銳物品、廚房菜刀)要妥善收好。
4. 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，讓他人可協助走失的患者回家。

◆記憶訓練

1. 把親屬的相片放大，經常提醒患者與相片中人物的關係。
2. 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。
3. 教患者使用記事本，紀錄重要事情。
4. 家中明顯處張貼每日生活作息時間表，以提醒患者作息。

◆如何讓照護者更無負擔？

照顧失智症患者是一條漫長的路，大部分的照顧者常有被綁住的

感覺，甚至需放棄自己的工作，造成精神、體力及經濟上莫大的壓力。建議您，與其他家人輪流分擔照顧患者、與有相同經驗的親友分享經驗、經常參加「家屬支持團體」的活動或申請社會局的喘息服務，此外亦可掛本院神經內科門診，諮詢相關的醫療人員，以協助您醫療照護的問題。

諮詢電話：07-7511131分機2246、2593

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復