

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	高齡醫學科	編號：7930020
主題	老年失智症—我該如何幫助我的家人？	2004.10.28 訂定
製作單位	GW05 病房	2022.08.16 五修

失智症為腦細胞退化，造成記憶力及其它神經功能減退，病程進展大多是緩慢漸進式通常是無法復原的，包括思考力、記憶力、判斷力、知覺、時空感、理智及解決能力，該如何幫助照顧家中失智症的老人，需要全家人一起奮戰。

一、溝通互動技巧：

- (一)絕對不要與病人爭執或讓說錯話的病人感到困窘。
- (二)說話速度放慢，使用簡短熟悉的語句，一次只說一件事，一次只問一個問題。
- (三)與病人互動時要有眼神接觸，使用成人說話平等方式與病人溝通，讓病人感受到關懷。
- (四)避免批評或糾正病人說的話，即使你不太認同也不要與病人爭吵，多說「你可以」，少說「你不可以」。
- (五)表現出你有興趣與其交談，試著做一個好的傾聽者。
- (六)有耐心且多給予支持，應以穩定、溫和的態度來對待。
- (七)找一個安靜的地方交談，避免外來的干擾。
- (八)使用視覺上的線索，如利用手指出或開始一個動作，利用手勢、身體姿勢、圖片來幫助溝通。

二、提供安全的居家照顧：

(一)預防意外發生：

- 1.預防受傷、失火、燙傷等狀況，事先做好各項準備，如避免一個人出門、煮飯、燒開水，危險區域要上鎖；洗澡時將熱水爐溫度設在攝氏37-39度；提供食物前確定食物的溫度不會燙傷。
- 2.浴缸及淋浴間邊上裝設扶手，地面加上防滑設施，檢視家中設備的邊緣若有尖銳部位，需加上保護墊，避免跌倒受傷。

(二)防止走失：

- 1.可於門上放大型壁畫、海報，將門加以掩飾，讓門看起來像牆壁的一部分，避免家人不注意時病人自行出門。
- 2.可讓病人穿失智背心。
- 3.向當地社會局申請刻有姓名、地址、電話資料的手環或項鍊佩帶，以利病人走失時，民眾可協助聯絡您。申請愛心手鍊單位:中華民國老人福利推動聯盟「失蹤老人協尋中心」，電話(02)2592-7999，或高雄市民可至高雄市長青綜合服務中心申請，電話(07)771-0055 #3352。

(三)環境安排：原本熟悉的房間應盡量保持原樣，在經常走動的房間，裝

清楚且字體大的日曆、時鐘(圖一、二)。

(四)陪伴病人欣賞喜歡的電視節目、音樂及聊過去事情，以強化記憶。



四、持續治療的重要性：

與醫院保持聯絡是非常重要的，有助於您了解病人病情的治療與掌控，請務必做到下列幾點：

圖一 大時鐘

圖二 日曆

(一)關心及觀察病人的病情變化，並一一記錄下來，以提供醫護人員更清楚的資料。

(二)定期陪伴病人到門診追蹤治療，並確實督促他按時規則服藥，切勿減藥或停藥。

(三)當出現妄想、幻覺、易怒、意識混濁、攻擊性或不適當之行為等症狀加劇，應儘速就醫。

(四)可至身心科、高齡醫學科、神經內科門診看診追蹤，共同討論及學習處理方法，解決您的疑問。

五、家庭照顧者身心健康維護：

失智症的照顧是一段漫長陪伴，往往影響家庭照顧者的身心健康，需適時紓解。減輕照顧負荷的方法，可運用正念減壓與社會福利資源如：喘息服務、居家護理、日照中心、家屬支持團體等資源。

六、預防失智症

多運動、採地中海飲食、參與社交活動、遠離危險因子、避免肥胖或過重、避免頭部外傷、戒菸、釋放壓力減少憂鬱。

參考資料：

王素琴(2019)·失智症照護·張雯雯總編輯·失智症的日常生活照護(6-4-18頁)，台中市:華格那。失蹤老人協尋中心(2022)·愛的手鍊·

http://www.missinggoldman.org.tw/ugC_Bracelet.asp。

林秀慧(2019)·失智症照護·張雯雯總編輯·失智照護的溝通(7-3-20頁)，台中市:華格那。

高雄市社會局長青綜合服務中心(2022)·失智老人服

務·https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=2C40F0BFE4F886E2

許寶鶯、梁妙儀(2018)·老年期心理衛生護理·蕭淑貞總校閱，精神科護理學(四版，536-541頁)，台北：新文京。

蘭淑貞(2018)·失智症全人照護概論-失智的預防與延緩·周慧珮總編輯·預防與延緩失智-飲食與營養(118-124頁)，台北市:華杏。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！