

失智症居家照護

一、什麼是失智症？

失智症是指一個心智成熟的成年人，發生漸進性的智能退化，此種退化足以妨害病人的社會及職業功能，並危及到其日常生活自我照護能力，通常在老年期較為常見。。

二、良好的失智症居家照護目標

居家照護一位失智症個案相較於照護一般老年人是相對困難的，家庭間成員應相互支持及協助其工作與照護責任。

1. 支持失智症個案:應給予失智症個案合適的照護及支持
2. 協助家庭照護者能執行照護工作及執行其他事物、降低壓力:家庭成員必須在照護失智症個案過程中，找出需求與責任之平衡點。
3. 認知行為治療介入措施:專注於減少負面思考及增加正向活動，可以有效減少失智症個案照顧者的憂鬱症狀。

三、提供支持性照護

失智症照護方式，一般來說，如:建立及準備照護環境、提供照護並不斷調整，確保安適、安全和舒適。

1. 了解家庭照顧者的角色:照顧失智症個案需要大量的時間和精力，並會影響到個人生活中的各面層面。
2. 長期性的照護計畫:隨著失智症個案的退化，照護方式須不斷調整。
3. 為患有失智症的家人創造安全的環境。
4. 了解重要的照護技巧:失智症個案很難理解別人或解釋他們想要什麼、他們進行正常的活動較為困難。
5. 了解有意義“活動”的重要性:可以使用簡單的對話、充滿樂趣的活動以及與老年人交談的許多事物來提高失智症個案的生活品質。
6. 使用特定的方式來處理具體問題:需要為特定情況和問題之處置，例如:當失智症個案可能會出現非常生氣、退縮或漫遊時。。

四、食物和水分提供:食物和水份提供不足或是選擇不當，可能直接導致失智症個案健康和安適降低。建議以下做法：

1. 為營養照護提供良好的篩查及預防系統。
2. 確保適當的營養和水分，提供失智症個案喜好生活環境用餐及飲水。
3. 提供愉快用餐的活動。

五、改善失智症個案之生活品質

1. 提供放鬆的環境和情緒支持:不同的人會有不同的放鬆方式，取決於他們的個性、喜好。例如:
 - (1) 冥想、深呼吸
 - (2) 樂器
 - (3) 寵物治療:喜歡寵物的失智症個案對寵物療法反應良好，也稱做動物輔助治療。
2. 幫助失智症個案覺得安全舒適
 - (1) 幫助失智症個案適應家庭及調整日常生活作息，使其感受舒適安全。
 - (2) 盡量減少失智症個案對時間和空間的混淆，在幫助他們時，使他們盡可能地趕到自主能力和獨立性、保持安全及避免挫折。
3. 增加有意義的活動:減少因罹患失智症可能導致之無用和無價值感，尋找使他們感到有用和有益於自己的活動。
 - (1) 晾曬衣物或折疊衣物。
 - (2) 淘米及挑出米粒中小石塊。
 - (3) 削鉛筆、推疊報紙。
 - (4) 向小孫子說明食譜。
 - (5) 帶寵物散步。
 - (6) 送洗衣物並取回。
 - (7) 翻閱相冊並重新排列照片。

根據失智症個案的能力和問題選擇活動，包括運動，像是散步或瑜珈，這些活動有益於健康，同時也減少了挫折和攻擊行為，因為適當活動提供了一種幸福感。
4. 增添充滿樂取的活動:
 - (1) 繪畫。
 - (2) 玩棋盤遊戲(桌遊)。
 - (3) 簡單的遊戲，如推疊彩色積木。
5. 花時間與失智症個案自在地對談:家庭照顧者經常忘記與失智症親人度過輕鬆的時光，許多失智症個案經由適當使用音樂可能特別有緩和的效果、好的氣味或最喜食物的香氣也可以幫助個案，可與其他家庭成員討論什麼可以引發個案的愉快回憶。在家庭中可以一起共度過的方式
 - (1) 聽懷舊音樂和談論喜歡的歌曲。
 - (2) 一起觀看懷舊電。
 - (3) 翻看家庭相冊，或重新排列照片。

(4) 翻想過去的軼事。

懷舊治療已成功運用於失智症個案，該治療活動力用每週一次與失智症個案及其家庭照護者(12至18週)進行團體治療，運用創造性的方式，如音樂、戲劇、藝術、其他事物、多感官刺激和非語言交流，重新審視他們過去的共同經歷

參考資料

- Durepos, P., Wiclson-Griffiths, A., Hazzan, A. A., Kaasalainen, S., Vastis, V., Battistella, L., & Papaioannou, A. (2017). Assessing palliative care content in dementia care guidelines: A systematic review. *Journal of pain and symptom management*, 53(4), 804-813. doi:10.1016/j.jpainsymman.2016.10.368
- Giebel, C., Roe, B., Hodgson, A., Britt, D., & Clarkson, P. (2017). Effective public involvement in the HoST-D programme for dementia home care support: From proposal and design to methods of data collection (innovative practice). *Dementia*, 1-14. doi:10.1177/1471301216687698
- Lee, M., Ryoo, J. H., Chung, M., Anderson, J. G., Rose, K., & Williams, I. C. (2019). Effective interventions for depressive symptoms among caregivers of people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Dementia*, 1471301218822640. doi:10.1177/1471301218822640
- Rapaport, P., Livingston, G., Murray, J., Mulla, A., & Cooper, C. (2017). Systematic review of the effective components of psychosocial interventions delivered by care home staff to people with dementia. *BMJ Open*, 7(2), e014177. doi:10.1136/bmjopen-2016-01417

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係

(資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通)

臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話: 03-9905106 轉 6150 或 6160

失智症居家照護之個別護理指導單張

病歷號: _____

姓名: _____

於下述就醫日期至臺北榮總蘇澳分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬或病人簽名	指導者簽名