



# 失智症照護 友善環境最安心



林太太時常記不清事情、忘記愛用的化妝品放在哪裡、忘記跟朋友約定的聚會時間或是約會地點，而最近一個月，她更注意到自己想要講某樣物品，卻怎麼樣也想不起來那樣物品的名稱，只能一直迂迴的描述物品長什麼樣子、物品是做什麼用的；也發生過和朋友相約到一間新餐廳吃飯，卻在半途迷了路…林太太擔心自己上述的情形有失智的傾向，決定在家人的陪同下來到醫院就診。

文 / 林妤嬛

國泰綜合醫院復健科職能治療師

## 認識失智症

隨著社會發展逐漸高齡化，認識老化及失智症，了解並學習如何調適與應對，逐漸成為大眾重視的議題。許多人會像林太太一樣發現自己認知表現上的變化，但日常生活仍可以獨立，這些僅稱為「輕度認知障礙」的表現，需要開始注意是否有其他失智症的症狀出現。雖然失智症早期的症狀和輕度認知障礙極為相似，但個案的日常生活將會逐漸受到影響，例如：出門後因為忘記要去哪裡，而在某處徘徊；錢財管理出錯，或是忘記自己曾做過的事而反覆一直做，使得原本規律的生活逐漸失序，中後期甚至出現精神症狀、情緒失衡、作息混亂等，進而影響自我照顧表現。

失智症是一種不可逆的進行性退化疾病，每個個案可能呈現的病程不同，有人在確診幾年後即開始退化，有人則是在幾十年後才逐漸退化。除了藥物治療外，藉由非藥物治療的行為療法或是生活環境調整，也能有助於維持長者在認知功能及生活中的表現。

針對正常老化、自覺有輕度認知障礙表現或是失智症的個案，以下列舉幾點生活及環境調整的策略：

## 培養習慣

1. **書寫備忘錄**：準備一本專門記事的小冊子，放在隨身背包內，不時拿起來翻閱，提醒自己要買哪些東西、家人電話號碼、常搭的公車號碼等。



## 2. 每天起床注意日期及天氣：

- 看日期可以提醒自己注意每天的活動安排。
- 看天氣可以幫助自己選擇合適的衣物，出門是否該準備雨具或是保暖的衣物等。

3. **記事及寫日記：**紀錄每日的行程或是未來的預定行程，遺忘時可再看冊子回想；睡前可書寫回顧當天經歷的日記，或是翻閱排程、計畫隔天交通路線等。

## 生活安排

### 1. 規律作息、運動及飲食

2. **表列每日作息：**將一週行程製作成大字的排程表，非固定進行的活動可用黏貼的方式修改，例如：便利貼，並將排程擺放在家中顯眼處，使長者可以一目瞭然，依照排程進行日常活動（如圖A）。

3. **定期安排戶外或社交活動：**如參加同學會、公益社團、社區活動、打牌或其他團體休閒活動等。

	一	二	三	四	五	六	日
	起床、盥洗、吃早餐						
8-10	散步	社區	散步	社區	健康	散步	社區
10-12		學堂		學堂	檢查		學堂
	午餐、午休						
13-15		出遊			日文課		孫子
15-17	繪畫課		澆花	散步		澆花	來家裡
			晚餐、和家人	日文課			
19-21				聚餐			

圖A

## 物理環境友善：營造穩定且有安全感的環境

### 1. 安全：

- 室內環境：明亮、避免高低差及走道障礙物、衛浴環境使用防滑磚或防滑地貼、桌腳及櫃子貼設防撞條。
- 家電設置：使用瓦斯安全裝置（定時跳起）、冷熱水溫度調節裝置。

### 2. 分區分類擺放物品：

- 使用分類籃收納物品，並標示所收納的物件；亦可使用鮮明的顏色分區，將物品明確陳列於分區中（如圖B）。
- 針對時常出現找尋貴重物品行為的長者，可特別準備一區放置貴重物品，與長者一起將重要的東西放在裡面，讓長者養成想要找重要物品就先看這個區域的習慣。
- 開放式衣櫃或櫥櫃：使長者可一目瞭然地看見櫃中物品。
- 避免頻繁改變居家環境擺設或搬家，可以給予長者內心穩定感及安適感。

### 3. 使用提示或警示語：

- 在日常活動區域可使用大字報提示活動步驟，例如：茶水區可標示泡麥片的步驟、電鍋旁可標示常用的水量及操作步驟。
- 在危險區域可標示警示語，例如：瓦斯爐、有臺階或門檻處。

### 文書工具



### 貴重物品



### 出門隨身物品



圖B

## 結語

失智症的症狀是不可逆且逐步退化的，陪伴個案面對疾病時，首重同理及理解個案，同理他們並不是故意忘記或搞砸手中的事，理解他們也很想獨立完成自己的事情，並以此為出發點，藉由早期即開始有效的陪伴、進行環境調整及安排規律生活，能夠幫助個案安全且有效地完成日常生活中的各式活動，增進個案及照顧者的共同生活品質。除前述建議外，針對不同個案的症狀及病況，職能治療師能提供更個別化的環境調整建議及生活安排建議，協助營造對個案更加友善的生活環境。