

談疫情下失智症照護 疫起照顧遺忘世界的他

文 / 楊宇祈
國泰綜合醫院精神科臨床心理師

「自從疫情以來他退步了好多…」、「疫情後他就沒出過門了…」、「疫情後我不敢再帶他出門了，因為他沒辦法一直好好戴著口罩…」近期總會聽到很多失智症患者的家屬這麼說。失智症患者們遺忘了世界，但世界不會遺忘他們，病毒不會對他們手下留情，也依舊有會為他們擔心的人。

記憶力減退、判斷力下降等都是失智症的症狀表現之一，讓他們更不利於在疫情下生活，也增加很多照顧者的負擔。讓我們一起看見疫情對失智症患者的潛在影響及照顧者的心聲，學習如何照顧好不應該被世界遺忘的他與你。

疫起防疫

許多照顧者會遇到失智症患者不願意配合遵守防疫規範的困擾，在這樣的狀況下，你可以這樣做：

- 1.用失智症患者能聽得懂、簡單溫和的方式重複說明疫情及防疫措施。
- 2.請他認為重要、信賴的人給予叮嚀，可以是 he 最愛的孫子女口頭提醒，或是給他看印有權威人物的提醒標語圖。
- 3.周圍的人可以不斷給予提醒，並適當給予協助。
- 4.可針對他在意的部分，告知他不遵守防疫原則可能的不良後果（如害家人生病、被政府罰錢）或是透過獎勵（如給予小額金錢）的方式促使他遵守防疫規範。
- 5.讓他挑選喜歡的口罩款式，或是讓他主動提醒照顧者遵守防疫原則，促使他更積極主動防疫。

除此之外，失智症患者較難主動且正確表達身體不適，因此照顧者需主動觀察他是否有染疫症狀，並遵照相關防疫措施進行處理。





疫起維持大腦功能

疫情至今已超過兩年，這段時間裡，很多失智症患者被迫停止原本參與的失智症據點活動、日間照護活動，也必需減少外出，甚至有些人變成了足不出戶，待在家裡什麼事也不做，而失智症患者的認知功能常會隨著認知活動減少而下降。因此，建議可以這樣做：

1. 協助失智症患者安排居家活動，鼓勵患者持續從事仍可執行的日常生活事務，如盥洗、穿衣、簡單家事、運動等，也可以用「請你幫忙」的態度邀請患者協助做一些簡單的事，照顧者可視患者目前的能力狀況提供適當的協助即可，勿讓無微不至的照顧剝奪了患者活動的機會。若保留的能力沒有持續使用，將可能退化得更快速。
2. 可以安排患者進行一些簡單的活動或遊戲來訓練大腦，像是懷舊活動（如聽老歌、欣賞老電影）、寫書法、繪畫、拼圖、下棋、討論電視節目內容等。

疫起維繫好關係

疫情下，除了減少外出及活動之外，親友或鄰居也會因擔憂染疫的風險而減少探訪，失智症患者的人際互動便隨之減少，可能造成社交互動能力減退、語言功能退化、產生孤獨感等。建議可以協助患者利用電話或是視訊與親友聯繫，給予關心或陪伴。

而長期照顧患者，雙方難免會產生一些不愉快，但盡量不要與患者正面衝突，即便事情過去了，患者的負向情緒很可能會持續存在，情緒不好，配合度就會降低，也容易造成照護上的困擾，因此，與他建立良好的關係、掌握溝通技巧也是非常重要的，好的溝通與人際互動可以幫助他維持語言功能以及增加正向情緒。談話時，你可以這樣做：

1. 放慢說話速度，並給他足夠的時間反應，需要時可以給予選項選擇（如「想要吃飯，還是吃麵」）。
2. 可以配合失智症患者的喜好及習慣，與他談論熟悉的往事或是感興趣的話題。

3. 語句簡短清楚，一次問一個問題或給一個指示，也可以搭配手勢或動作輔助。
4. 避免周圍噪音干擾，留意患者聽力因素影響，必要時可配戴助聽器。
5. 避免爭辯、糾正或否定他，多給予肯定、讚美。

疫起照顧自己

每個人都因為疫情受到嚴重的影響，尤其照顧者可能除了要面對疫情本身的緊張與焦慮，還可能面臨很難新招募外籍看護、要同時居家上班和照顧患者等情況，這樣龐大的壓力常會讓人喘不過氣。請記得，照顧者是患者最大的依靠，因此照顧者要先照顧好自己。你可以這樣照顧自己：

1. 規律運動、充足營養、適當娛樂、良好睡眠都是必要的。
2. 每一個人都會有情緒，接受自己在照顧患者的過程中會有各種情緒變化，也給自己的情緒一個出口，適當和他人聊聊抒發情緒，並肯定自己身為照顧者的價值。
3. 安排一段喘息的時間。雖然因為疫情的關係，有些照顧者可能會面臨24小時都和患者在家綁在一起的情況，但這時還是需要喘息時間，可依照自己的喜好或興趣進行規劃。
4. 可以和其他家屬協調照顧時間，分擔照顧壓力，也讓主要照顧者可以更有時間去安排放鬆活動。
5. 可以尋求醫療專業、日照中心、長照服務及支持團體等的協助。

沒有人可以確定疫情什麼時候會結束、疫情結束後是否可以完全回到疫情前的生活，失智症患者的退化情況也往往是不可逆的，我們可以做的是把握現在，做自己可以做的，疫情結束後，我們仍會與他在這個已被他遺忘的世界中繼續一起走下去。

參考資料：

<給失智者家屬的居家防疫參考手冊>。社團法人台灣失智症協會。
《失智症照護指南》。邱銘章、湯麗玉著。