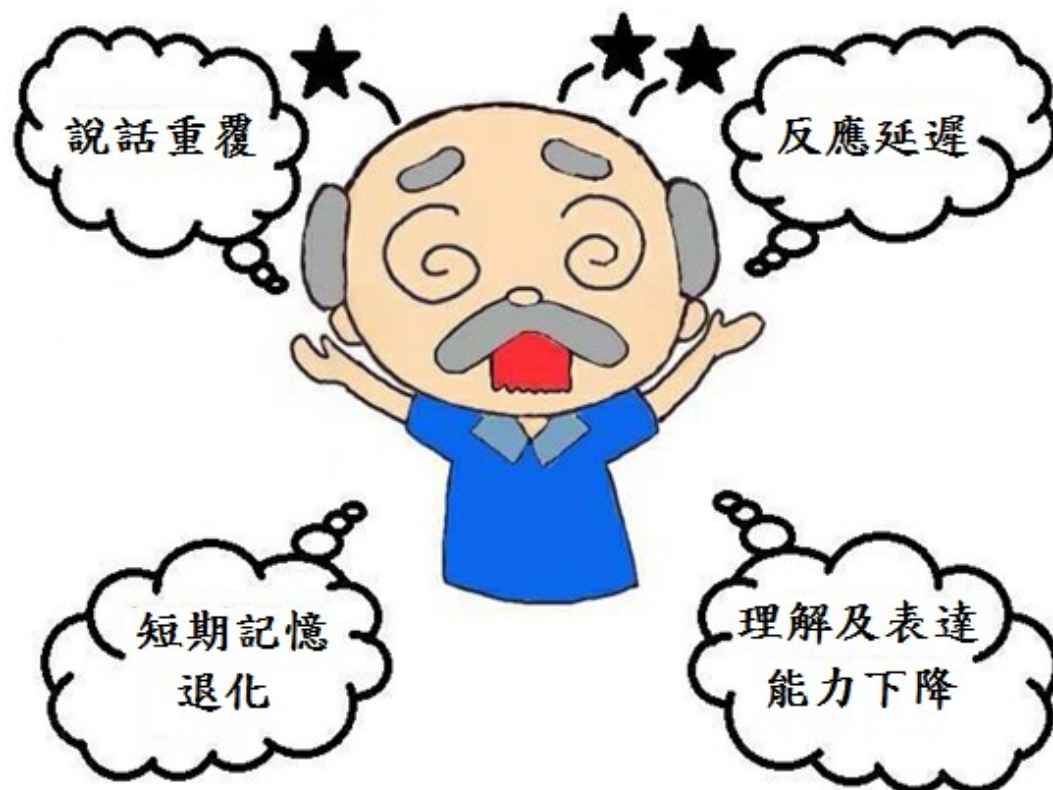


## 失智長者-日常照顧的撇步

失智長者由於認知狀態退化，其在記憶力、思考能力及語言表達上會受到影響，依病程的發展其在處理日常生活事務會日漸困難，因此需依其需求提供個別性照顧。



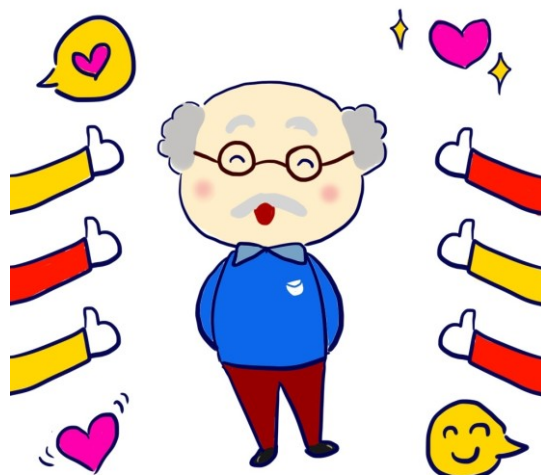
全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、運用溝通技巧

- (一) 當失智長者不斷重複相同話語時，採不否定且給予更多的肯定及鼓勵。



- (二) 減少使用開放式問答，運用選擇式問題 (A 或 B) 供失智長者做選擇。



- (三) 讓失智長者有充足時間表達想法及感受，過程中認真傾聽、不否定、不批評。



(四) 溝通時說話緩慢，字句清晰、簡短，讓失智長者更能接收訊息。



(五) 運用簡易的顏色號誌、圖片或姿勢交流，幫助失智長者回憶並引起討論。



## 二、日常生活照顧

### (一) 進食篇

1. 均衡飲食、充足水分，安排失智長者在熟悉的環境且提供熟悉餐點進食。



2. 引導失智長者獨立完成維護口腔衛生任務。



3. 以少量多餐進食，餐點選擇容易有飽足感食物，盡量避免糯米等黏性強、不容易咀嚼的食物。



## (二) 穿衣篇

1. 選擇簡單、容易穿脫衣物，將穿衣順序預先排列好，讓失智長者獨立完成（避免衣褲很多扣子）。

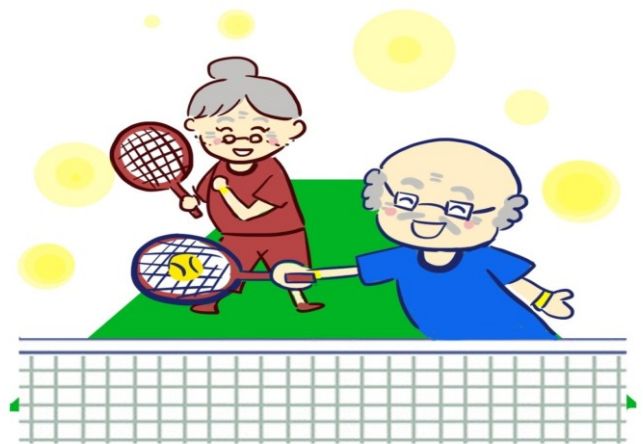


2. 安排每日固定時間洗澡，讓失智長者獨立完成，照顧者可於一旁協助並給予鼓勵及讚美。

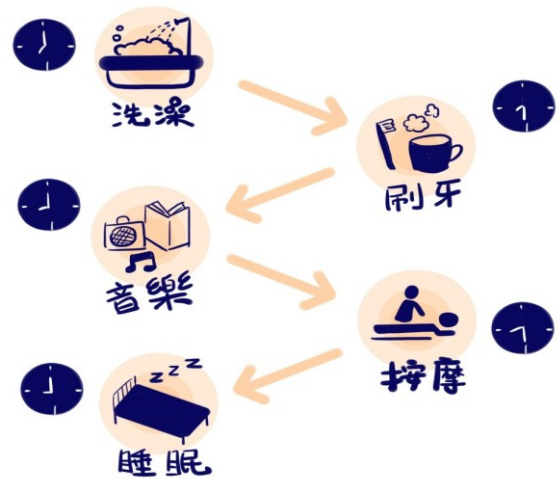


### (三) 活動篇

1. 鼓勵失智長者規律運動，維護身體健康，同時改善活動力，促進大腦健康(可使用失智長者喜愛音樂引起活動)。
2. 鼓勵失智長者參與各種活動，保持身心活躍。



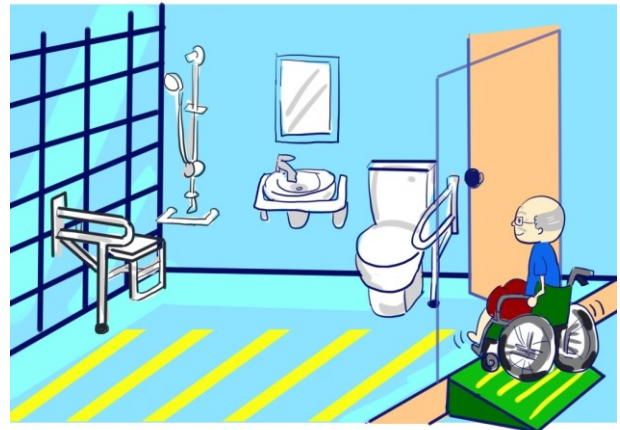
3. 安排規律生活模式，如規律睡前模式，睡前固定刷牙、上廁所、聽音樂、按摩…等。



#### (四)居家安全篇

1. 居家提供無障礙的安全環境，地板防滑、走道明亮、顏色鮮明對比、家具尖銳角包起來、加裝扶手、門檻無高低落差。

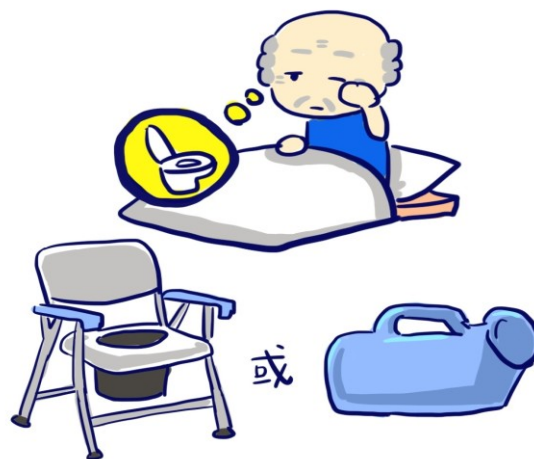
加裝扶手 防滑處理 無落差空間



2. 藥品、清潔劑應放置於失智長者無法任意取得的地方預防誤食，服用藥物時由主要照顧者協助。



3. 夜間如廁或頻尿失智長者，可將尿壺或便盆椅備於床邊，避免長者因夜間光線昏暗跌倒。



4. 預防火災，電器未使用時應將總電源關閉，居家插座可加蓋，避免失智長者使用。



5. 為預防失智長者走失，失智社會中心有提供手鍊供失智長者進行申請



### 三、結語

照顧失智長者原則上應充分發揮其功能，讓其盡可能自己完成能力範圍內工作，主要照顧者是站在協助引導的角色。每位長者具有獨特性，出現的問題及解決的方法都有其相異之處，根據每位失智長者的病程及症狀，使用正確的溝通技巧及照顧方法和他們相處，可以促進其功能的維持及提升病人的自尊，也可增加主要照顧者的信心，避免負荷過重無力照顧。

### 四、參考文獻

王靜枝、胡嘉容、張文芸(2011)·與失智患者之有效溝通策略及方法·*護理雜誌*，58(1)，85-90。

doi:10.6224/JN.58.1.85

柯宏勳(2018)·失智者之居家職能治療·*護理雜誌*，

65(1)，17-23。doi:10.6224/JN.201802\_65(1).04

蔡淑瑩、李美慧、何明錦、李曼萍、陳鼎岳 (2016)·*建築學報*，97，87-98。

doi:10.3966/101632122016090097006