

內附
自我管理
行動計畫表

照顧者自我管理！**7**

老人失智症大挑戰！！



amami



Hi, this is 阿嬤妮 speaking...

《孩子，等我一下》

孩子！當你還很小的時候，
我花了很多的時間，
教你慢慢的用湯匙、用筷子吃東西，
教你繫鞋帶、扣釦子，溜滑梯；
教你穿衣服、梳頭髮，擤鼻涕；
這些和你在一起的點點滴滴，
是多麼的令我懷念不已！

所以當我想不起來，接不上話的時候，
請給我一點時間，等我一下，
讓我再想一想……
極可能最後連要說什麼的，
我也一併忘記！

孩子！

你記得我們練習了好幾百回學會的第一首娃娃歌嗎？
是否還記得總要我絞盡腦汁
去回答不知從哪兒冒出來的「為什麼」嗎？



所以當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，
哼著我孩提時代的兒歌時，
體諒我，讓我繼續沈醉在這些回憶中吧！
切望你，也能陪著我閒話家常吧！

孩子！現在，我常忘了扣釦子、繫鞋帶。
吃飯時，會弄髒衣服；梳頭髮時，手還會不停地抖。
不要催促我，
要對我多一些耐心與溫柔。
只要有你在一起，
就會有很多的溫暖湧上心頭。

孩子！如今我的腳站也站不穩，走也走不動，

所以請你緊緊的握著我的手，
陪著我，慢慢地，
就像當年一樣，
我帶著你一步一步地走。

財團法人天主教失智老人社會福利基金會 提供
永和耕莘醫院牧靈 翻譯



邀請您與 阿嬤妮 一家人
一起關心被失智症困擾的人



劃撥帳號【19230802】

網址 www.cfad.org.tw

諮詢專線 02-23320992

戶名【天主教失智老人基金會】

知識的傳播 是防治失智的良方

國際失智症協會（ADI）指出，全球平均每3秒就有一人罹患失智症，在台灣，則估計每100人當中便有一人是失智症患者，在高齡社會浪潮之下，伴隨而來的是越來越多的患者照顧問題，因此唯有讓失智症的觀念更加普及，尤其加強偏鄉地區的知識推廣，才能夠讓患者獲得良好的照顧品質，安穩地在地老化。

失智症的症狀，是在生活中不經意地慢慢出現，若不特別留意，很容易誤以為是一般的老化，延誤診療時機。對於偏鄉而言，無論是資訊獲取的近便性不足，或是部分民眾的教育程度不高，甚至許多子女在外就業求學，對於長輩的情況很難第一時間掌握，都是導致失智症情況加劇的主因。

失智不是一個家庭的事，而是整個社會的事。聯合勸募與天主教失智老人基金會合作十餘年，從最初建立單一服務窗口，到失智症篩檢、教育訓練研習、到面對一般社會大眾的觀念宣導，促使社會各界共同傾盡其力，為失智症的預防與照顧，奉獻專業並讓資源得以流通。

「老人失智症大作戰」系列漫畫，著墨於面對失智症的資訊落差問題，以深入淺出的形式，提供患者家屬與相關照顧者實用的參考依據，讓老人到小孩、都市到偏鄉的民眾，都能夠用最輕鬆的方式，獲取最切身的應對指南。

本次第七集談到照顧者的自我管理，這個議題雖不是針對患者本身，卻在患者的照顧過程中扮演了舉足輕重的角色，希望透由漫畫的內容讓更多照顧者了解，當自己出現壓抑、無助的負面情緒時，透過基金會辦理的團體支持活動，勇敢積極地找尋情緒出口，讓自己與最愛的家人獲得最好的生活品質。



中華社會福利聯合勸募協會 秘書長

朱永石

謹識



為失智老人打造一個愛的世界


「照顧，是一個交換生命的過程。家庭照顧者用他的青春、歲月，換取家人生命的延續。」（引自中華民國家庭照顧者關懷總會網頁資料）雖然家庭一直是我國提供長期照顧最重要的部門，可以使失能老人留在社區生活的時間得以延長，延緩入住機構的時間。許多文獻指出，家庭照顧者其實是另一群「潛在案主」，他們經常使自己陷入生病與身體功能缺損的危機，因為日復一日，沒有任何休假的照顧工作，其責任與壓力是十分巨大的（陳燕禎，2007）。

為了推廣失智症衛教，本會積極建立不同面向的溝通平台，期待喚醒新世代對失智症的重視。在衛生福利部社會及家庭署支持下，2010年擺脫傳統衛教宣材，首開先例將失智症十大警訊繪製成年輕族群喜愛的漫畫書，出版後引起國內相關社福團體、學校師生的熱烈索取；在兩岸三地亦獲上海老年報更大篇幅介紹其創新理念，讚揚本會對失智症的用心；另香港耆康老人福利會也將此書列入推廣教材之一，可見在失智症宣導教育上，華人社群有共通的迫切需求。

然而失智症是一個不可逆的疾病，隨著病程的轉變，照顧者面對的壓力只會越來越沉重，若照顧者本身長期患有慢性疾病，可能是心臟病、糖尿病，或是高血壓等，大部分患者會感到疲乏無力，身體功能下降，而這些疾病固然會造成疼痛、不舒服，但與這些疾病所帶來情緒困擾、憤怒、抑鬱、無奈、無助等各種感覺是互相助長的，而使病情越來越糟，便形成了一種惡性循環，這將會影響到在照顧者本身照顧過程中最關鍵的因素。而所有疾病除了靠藥物的治療，更重要的是學習積極管理自己疾病的人，用健康的生活方式轉換自己的照顧情緒。

為此，基金會透過漫畫書的發行，從第一集「失智症初期症狀的發現」、第二集「家庭照顧者的壓力」、第三集「走失問題的處理」、第四集「家屬支持團體的幫助」、第五集「居家服務的運用」、第六集「法律議題的挑戰」，發展到第七集家庭照顧者的自我管理，先認識自己身體狀況，靠著養成的生活習慣打破原有的惡性循環，讓身心維持在健康的狀態。

冀望此書的出版能夠提醒照顧者們須省思，並開始改變生活習慣與方式，方能有效兼顧減低照顧的壓力與辛勞，及失智症疾病預防。也讓年輕族群及社會大眾了解照顧者不只是一要學會照顧失智者技巧，更重要他們本身的身體狀況所帶來的情緒影響更需要被重視及體恤。

 天主教失智老人基金會執行長

華世偉

謹識



老人失智症大挑戰

照顧者自我管理!

7

天主教失智老人基金會

特別感謝：朱英龍、朱紫碧、林沛瑾、林逸嫻、林順才、孫越、馬紹進、陳永清、陳佑禎、陳俊宏、陳琬惠、湯先禧、劉芳怡、劉秋滿、蔣曉舟

發行人：洪山川

編輯顧問：周麗華、周繼源、孫志青、袁世敏、馬漢光、張仁興、陳科、黃斯勝、楊培珊、葛永勉、鄒繼群、廖玲馨、藍功堯

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：王寶英、江宗徽、高詩蘋、陳珊、陳玉萍、曾家琳、黃琬庭、廖于萱、趙健伶、劉怡吟、鄭又升

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

地址：10867台北市萬華區德昌街125巷11號

諮詢專線：(02)2332-0992

行政電話：(02)2304-6716

傳真：(02)2332-0877

網址：www.cfad.org.tw

E-MAIL：s8910009@ms61.hinet.net

劃撥帳號：19230802

轉帳帳號：玉山銀行永和分行0521-968-151999

戶名：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

出版日期：2017年5月

漫畫編繪：馬家儀

登場人物



奶奶



媽媽



曉惠



吳主任



勇伯



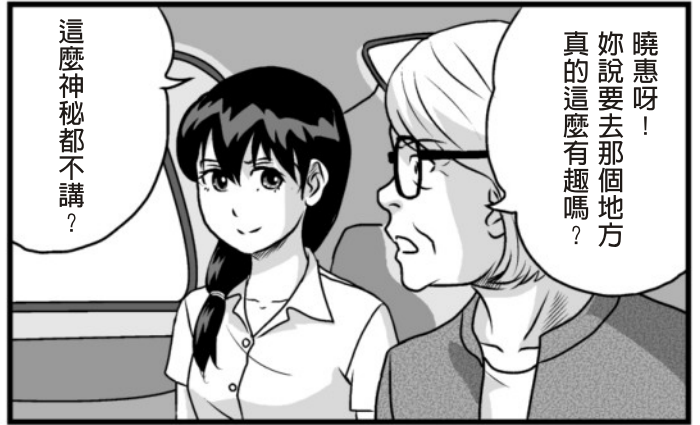
玉茹



文祥伯



阿嬌姨





陳太太妳好！
我是小陳！

我是明美！
歡迎來到社區大學！



對呀！媽！

他們有很多有趣的
休閒活動，
還可以學習有趣的
知識呢！



社區大學？

素雲啊！
原來妳們說
好玩的地方是
這裡啊！



奶奶這邊請！

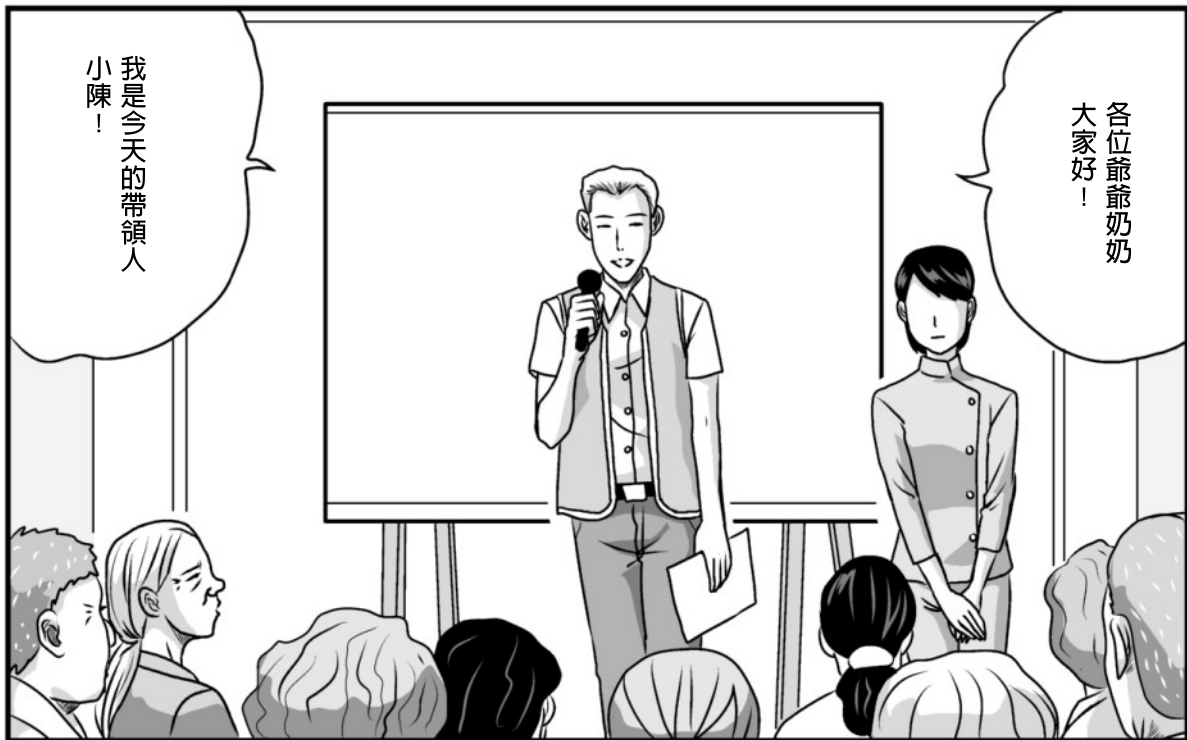


活動要開始了，
我們快進去吧！



嗯！
聽起來還不錯

人要活到老
學到老！



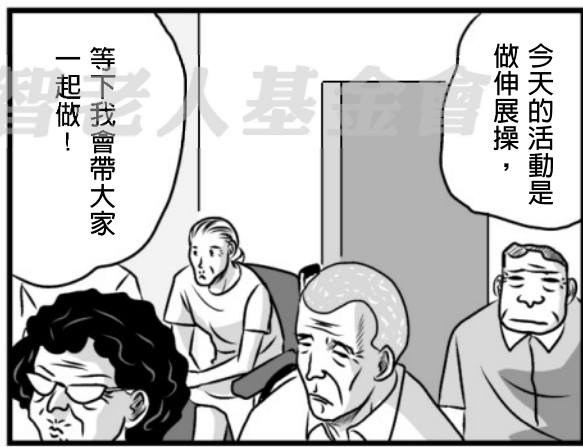
各位爺爺奶奶
大家好！

我是今天的帶領人
小陳！



嗯？

噢？
妳怎麼也來這裡了啊！



今天的活動是
做伸展操，

等一下我會帶大家
一起做！

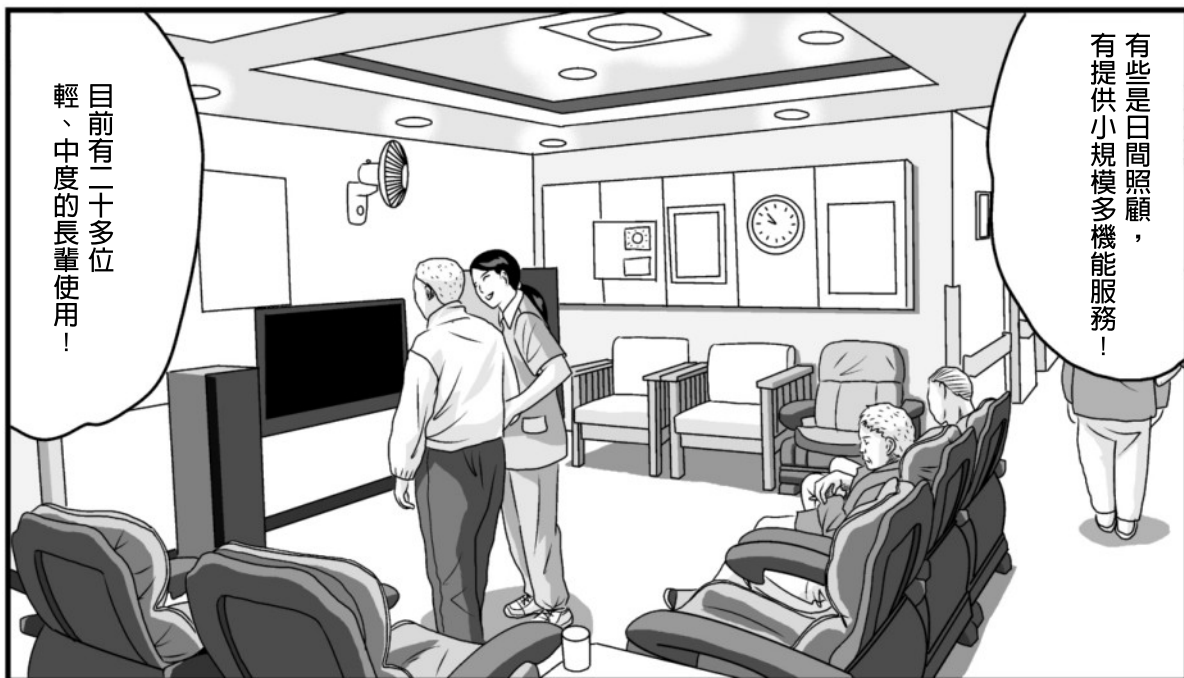
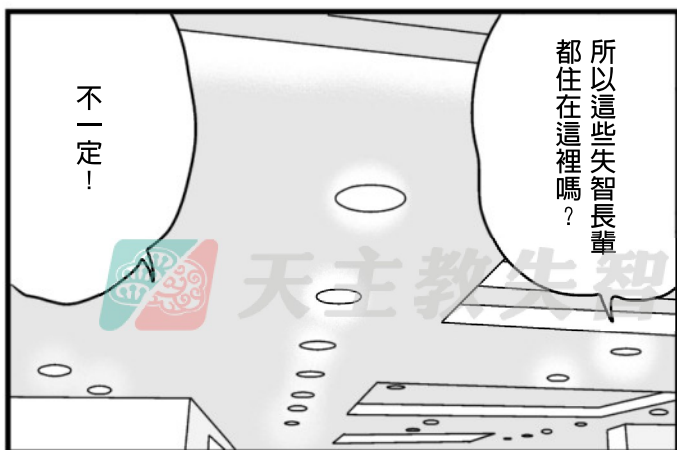
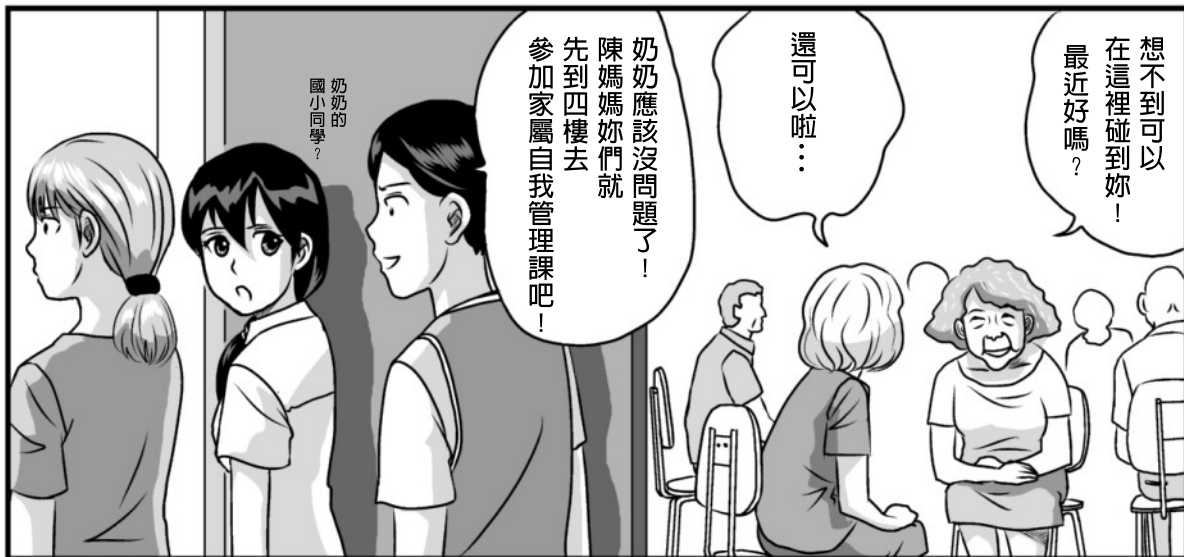


國小同學……？

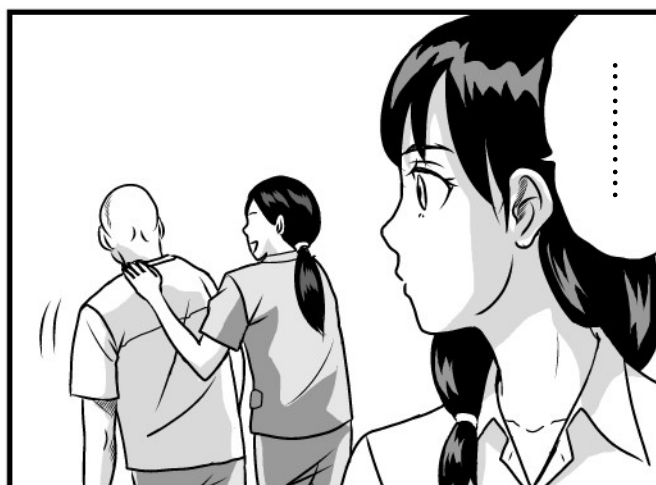
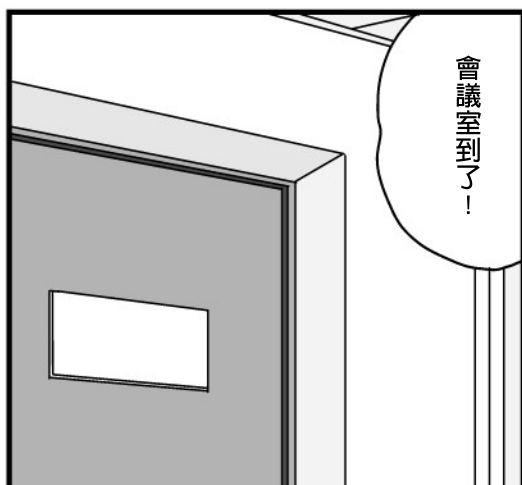
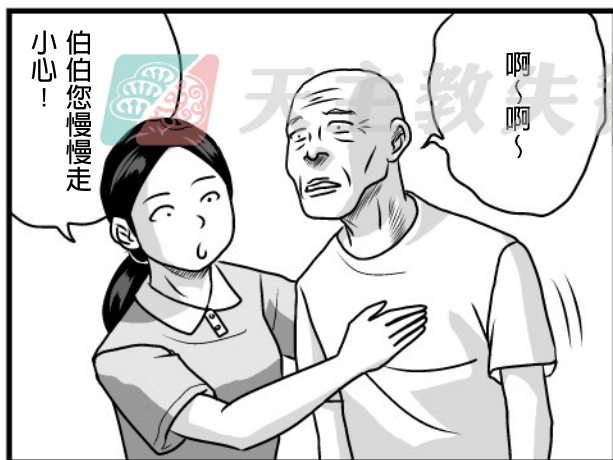
我是美珠啊！
跟妳是國小同學！
妳忘記了？

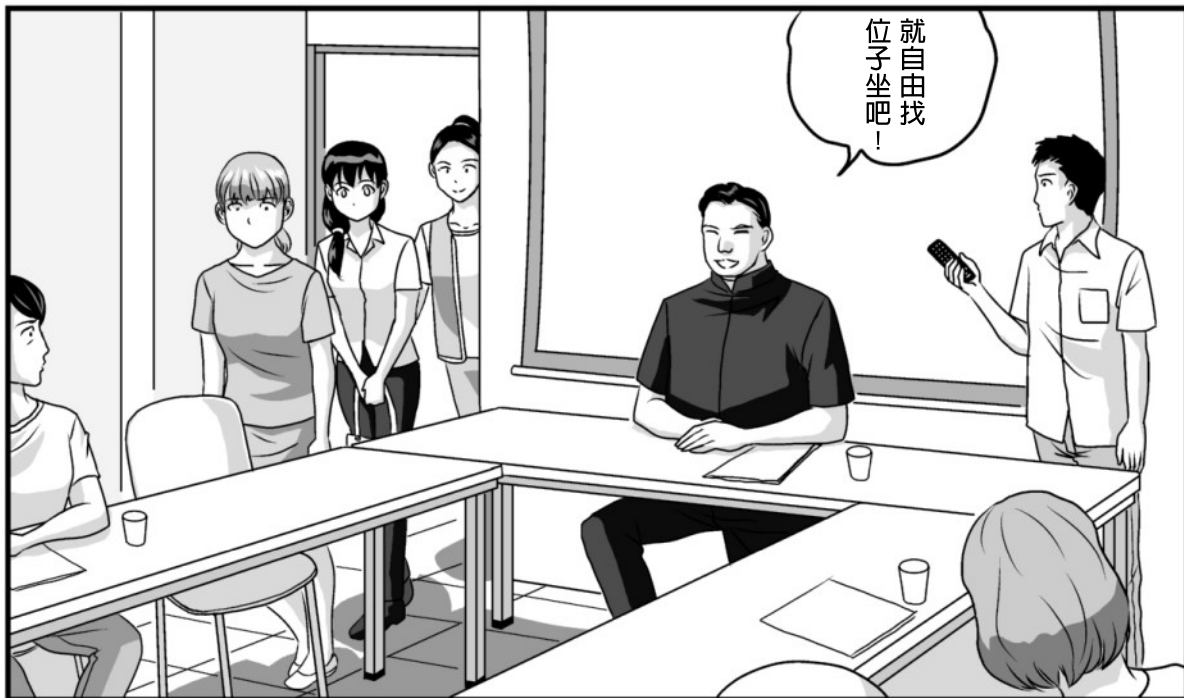


妳是……



小規模多機能服務一係建構在地化、多元連續之社區照顧服務網絡，提供多項服務之選擇，以日間照顧服務基礎，提供社區失智長者個別化之照顧服務，以滿足多元服務需求，達到社區整體照顧服務之目標。





就自由找
位子坐吧！



大家好！

這位是助理主持人
張組長！



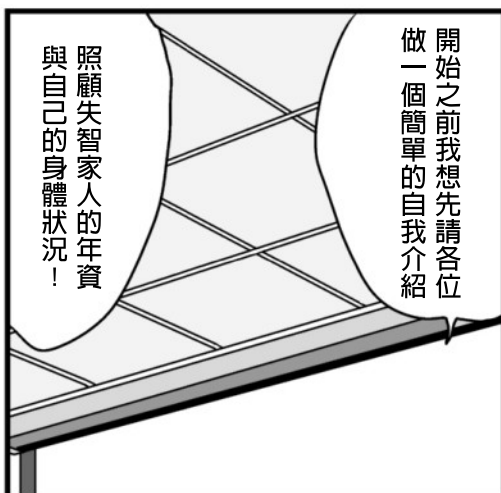
大家好！

歡迎各位來到
照顧者自我管理團體，
我是主持人吳主任！



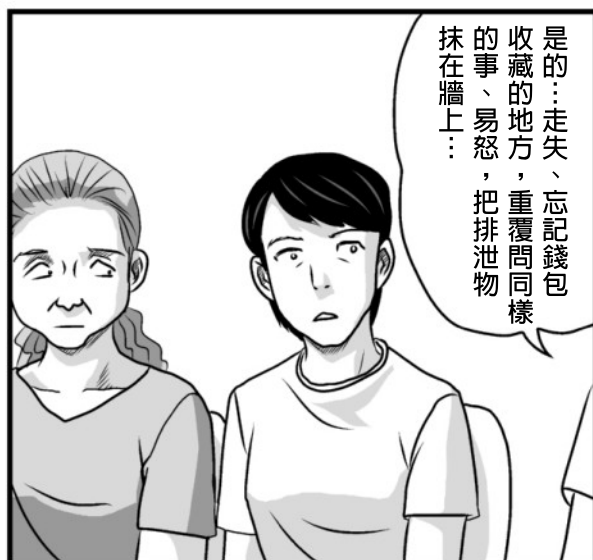
?!

就先從右邊
第一位開始吧！



開始之前我想先請各位
做一個簡單的自我介紹

照顧失智家人的年資
與自己的身體狀況！



我叫林美珠，
照顧失智的父親已經三年
父親目前為中度失智，
有暴力問題、走失、
忘記家人的名字、
忘記怎麼上廁所：

最近因為太勞累
造成血壓上升：

我叫吳國雄，
照顧失智的太太已經四年
太太目前為輕度失智，
有重覆行為、情緒易起伏，
說過的話一下子就忘記：

因為太太變得無法溝通
我的情緒也變得差，
我應該有點憂鬱症：

我叫林玉如，
照顧失智的媽媽已經三年
媽媽目前為輕中度失智，
會疑神疑鬼、妄想別人對她不利，
有點無法分別輕重，還有時節：

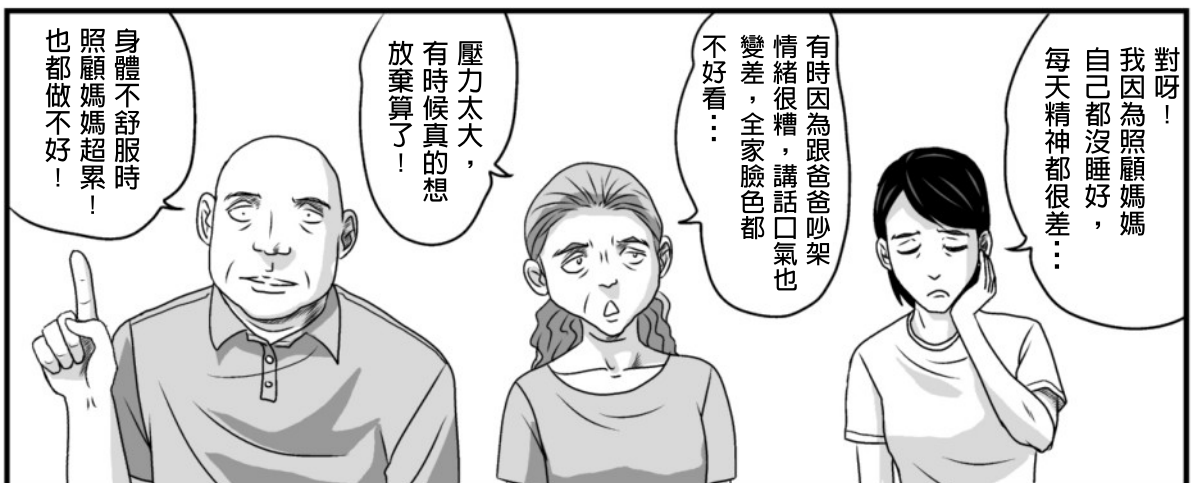
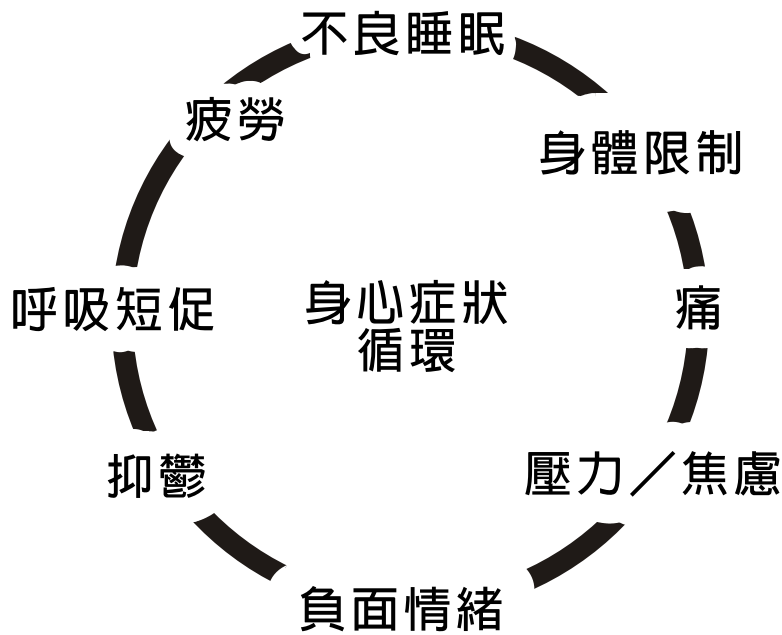
因為媽媽跟爸爸吵架時，
會幻想爸爸對她不利，
然後就亂拿東西攻擊，
我隨時都要把東西藏好，
最近身體也不太好，
有點筋疲力盡：

我叫黃雅莉，
照顧失智的爸爸已經六年
爸爸目前為中度失智，
幫他洗澡時會產生抗拒，
情緒也很不穩定：

爸爸因為失智症的關係，
常常會出現很多
忘東忘西的狀況，
我因為有其他工作
的關係壓力很大，
最近也免疫系統失調：



請大家看這張
「身心狀況循環圖」





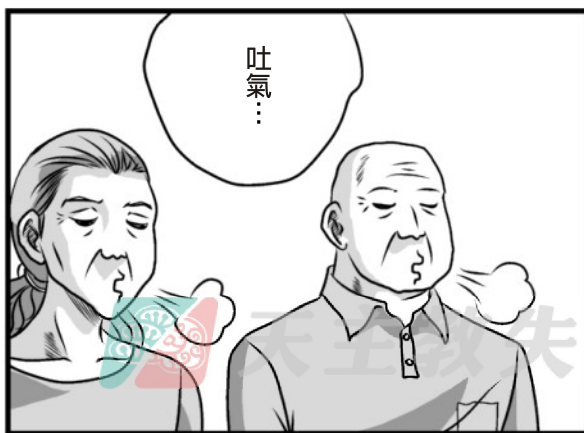
自我管理百寶箱

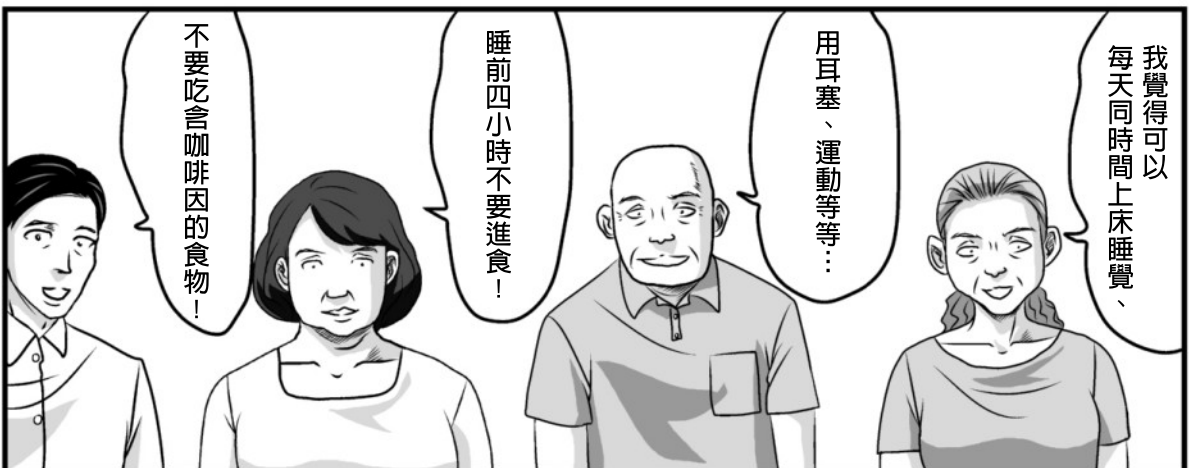
體能活動
藥物
作出決定
行動計劃
呼吸技巧
了解情緒

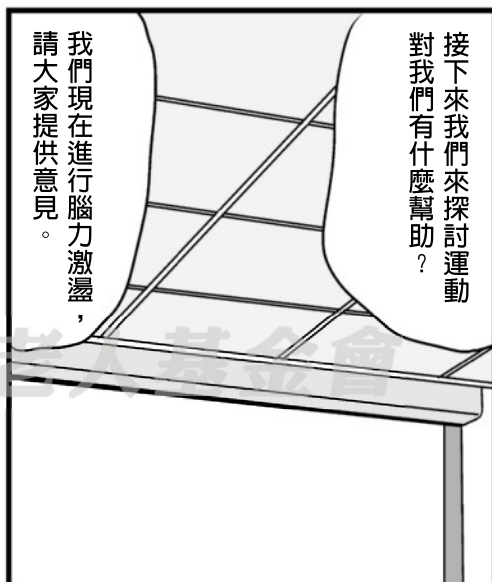
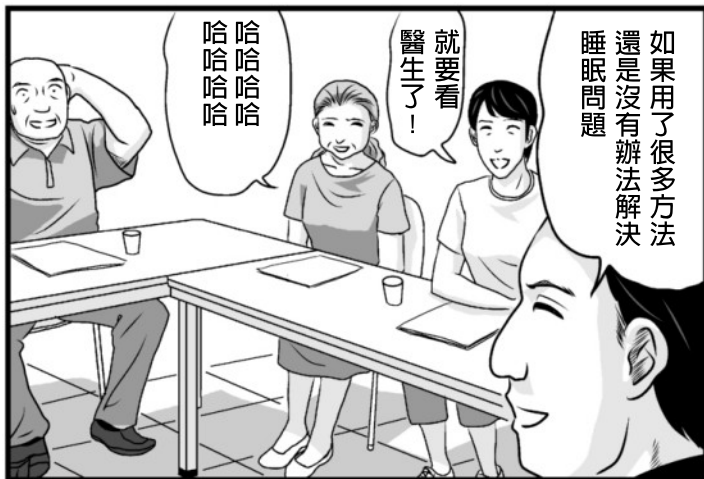
解決問題
運用思考
睡眠
溝通
健康飲食
體重管理

與醫護人員合作









減退焦慮及憂鬱：

減少便秘：

好！這就是目前大家整理出來的運動對我們有什麼幫助？

- 1、幫助睡眠
- 2、體重管理
- 3、血液循環改善
- 4、穩定情緒
- 5、增加身體抵抗力
- 6、認識新朋友
- 7、排解壓力
- 8、減少疲勞
- 9、減輕痛楚
- 10、減退焦慮及憂鬱
- 11、減少便秘

減少便秘
還要多喝水啦！

哈哈
哈哈

接下來六個禮拜
我們就按照自我管理百寶箱
的內容來練習，

各位可以把身體掃描練習
或運動放在你這個禮拜的
行動計劃中，
因應各自的情況選擇最適合
自己的管理技巧！

哇！
這樣看來有好多
事情要做耶！

隨便挑幾樣來做吧！

不然我們
真的會累垮！

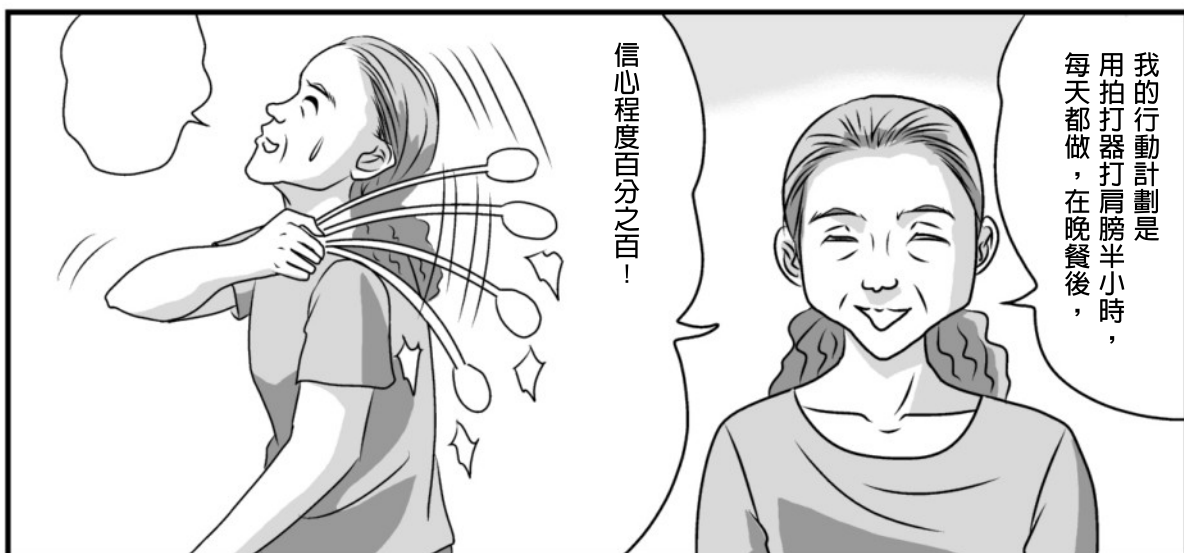
- 1、你自己想做的事情
- 2、可完成的
- 3、具體的行為
- 4、必須回答以下的問題：
 - 做什麼？（具體行動）
 - 做多少？（時間、距離、數量）
 - 何時做？（特定時間、特定日子）
 - 每週做多少天（避免每天做）
- 5、有7分或以上的信心
（0分代表完全沒信心，10分代表有十足的信心）

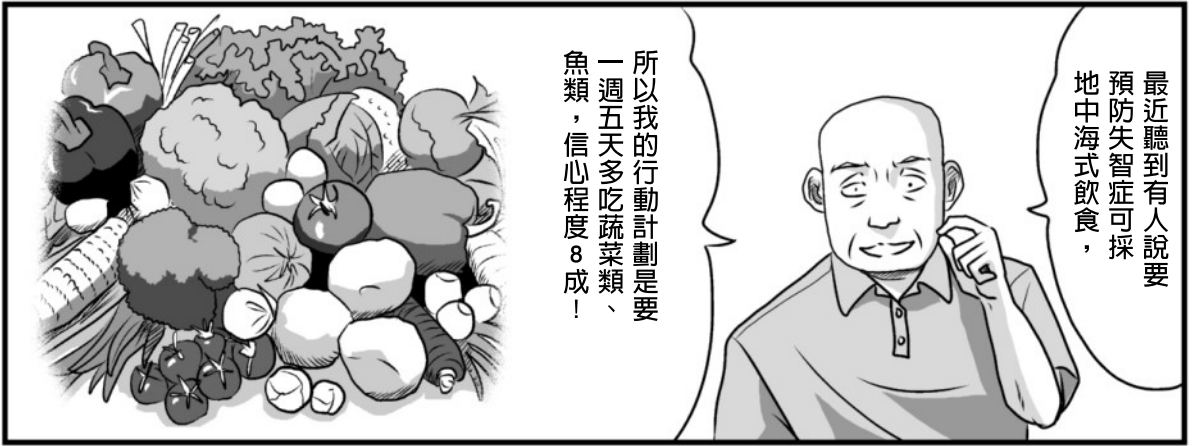
現在請大家依照以下五點
來回答：

行動計畫讓自己
透過把目標細分成多個較小
或較易做到的步驟，
完成想做或決定要做的事情，

今天團體最後
是要大家訂定自己的
行動計畫！







最近聽到有人說要預防失智症可採地中海式飲食，

所以我的行動計劃是要一週五天多吃蔬菜類、魚類，信心程度8成！



我原本每天就都有在游泳，我都去師大游泳池游泳一個小時！

那我就做五天，信心程度7成！



是哦！我是青年街的巷尾！

唉！妳是去青年公園哦我也住那附近！



好像在那裡看過妳！

難怪我就覺得妳很眼熟！



游泳？真的假的！

真的啊！

別看我這把年紀游泳還難不倒我！

難怪那麼壯！



媽媽……

妳婆婆就是
上次走失在便利
商店找到對不對？

妳怎麼知道？



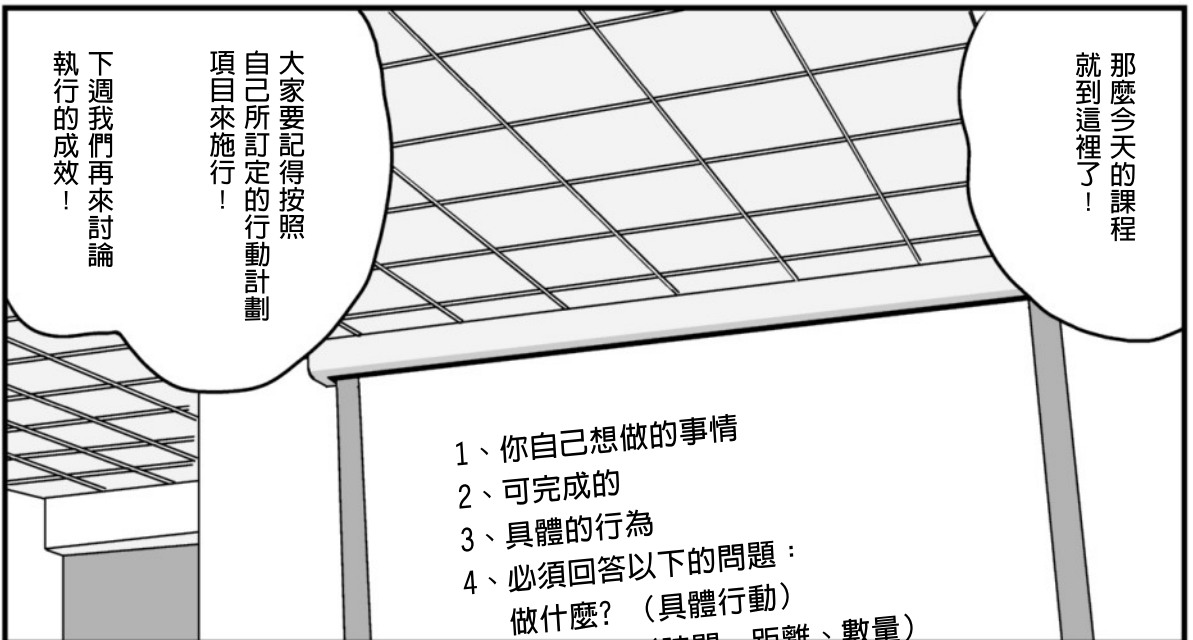
太好了！



笑得
好開心……

因為我也有
看到啊！

原來我們
在那麼近！



那麼今天的課程
就到這裡了！

大家要記得按照
自己所訂定的行動計劃
項目來施行！
下週我們再來討論
執行的成效！

- 1、你自己想做的事情
- 2、可完成的
- 3、具體的行為
- 4、必須回答以下的問題：
做什麼？（具體行動）
時間、距離、數量

最舒服的姿勢……

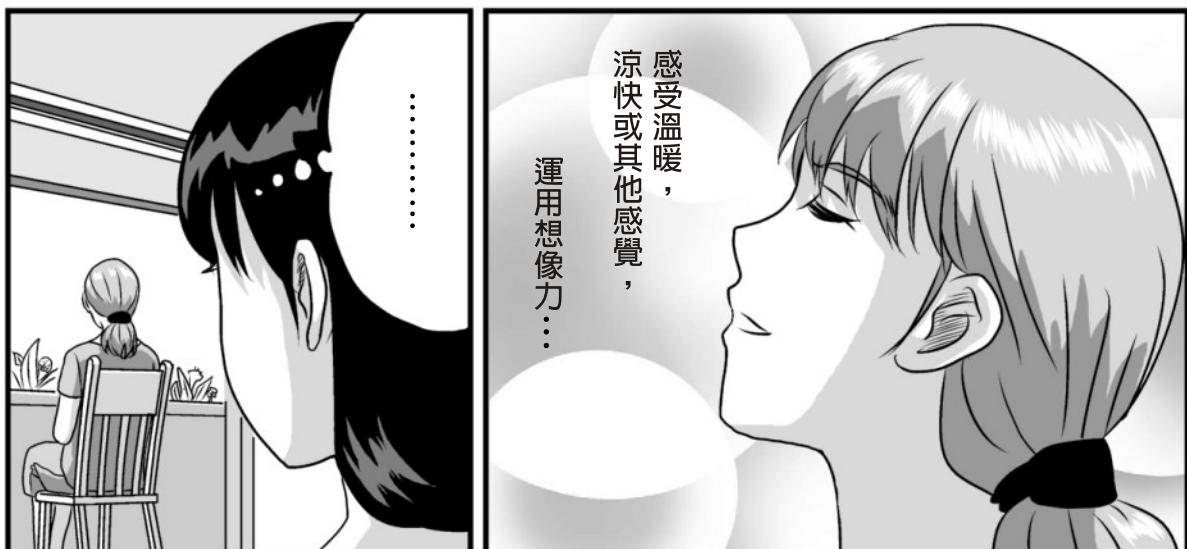


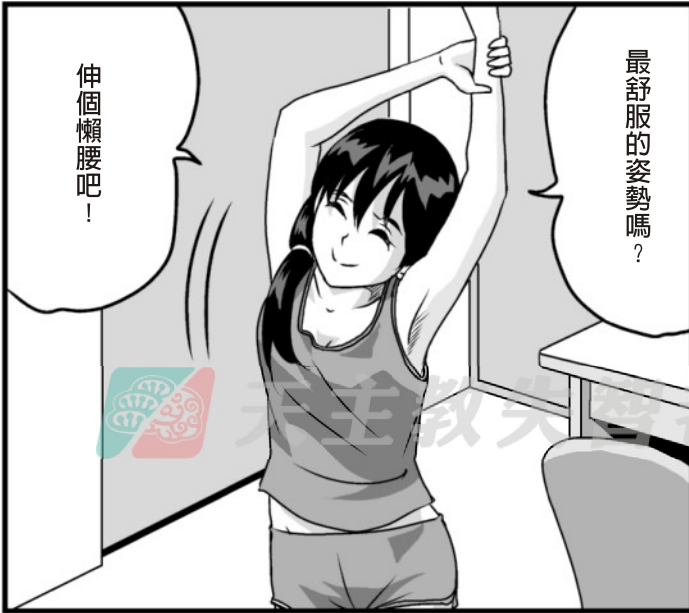
將注意力集中在呼吸，
吸氣，讓空氣到達腹部，

然後呼出，吸入，呼出
留意呼吸的自然韻律……

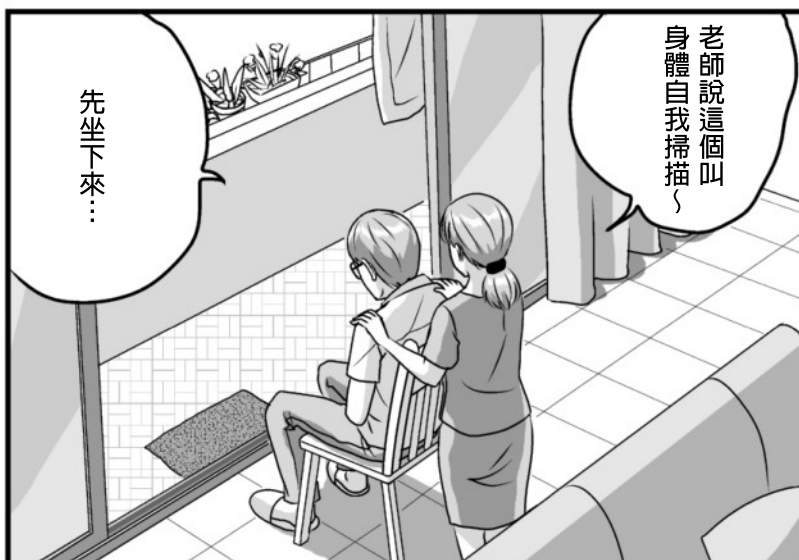
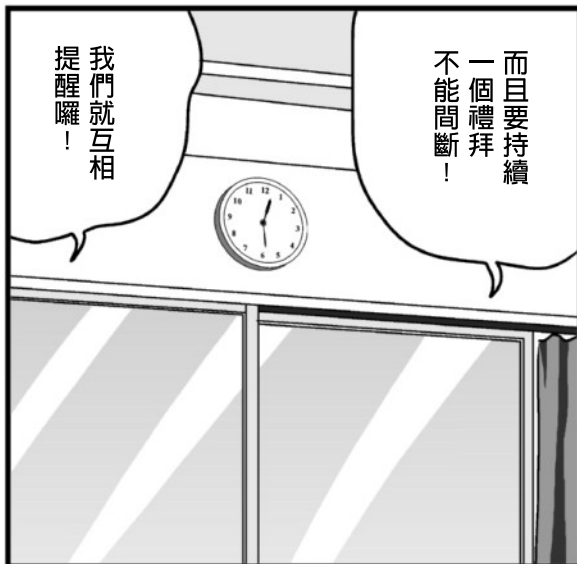


感受溫暖，
涼快或其他感覺，
運用想像力……









一週後



大家好！
一個禮拜很快就
過去了！

現在大家來分享一下，
各自實行自我管理計劃
的進度吧！



阿嬌姨：
我的行動計劃是
一週三次去爬山，

呼吸新鮮空氣一小時！



可是因為先生輕度失智，
原本個性本來就是比較固執，

時間快來不及了！

我沒找到
那雙鞋，
我出不門！

超級難配合，
有時會拖到出門時間，
但還是完成計畫



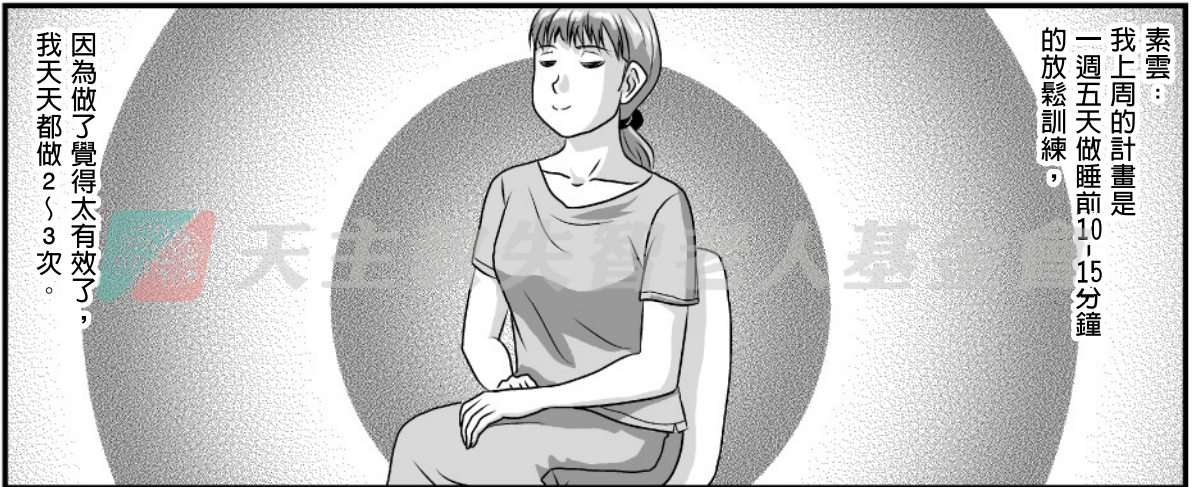


所以我就改成在家看錄影帶打太極拳，也是有完成行動計畫！

但出門又怕老婆走失，要無時無刻看著她，



勇伯：我的行動計畫是每天早上五點去公園打太極拳，



素雲：我上週的計畫是一週五天做睡前10、15分鐘的放鬆訓練，

因為做了覺得太有效了，我天天都做2、3次。



非常好！

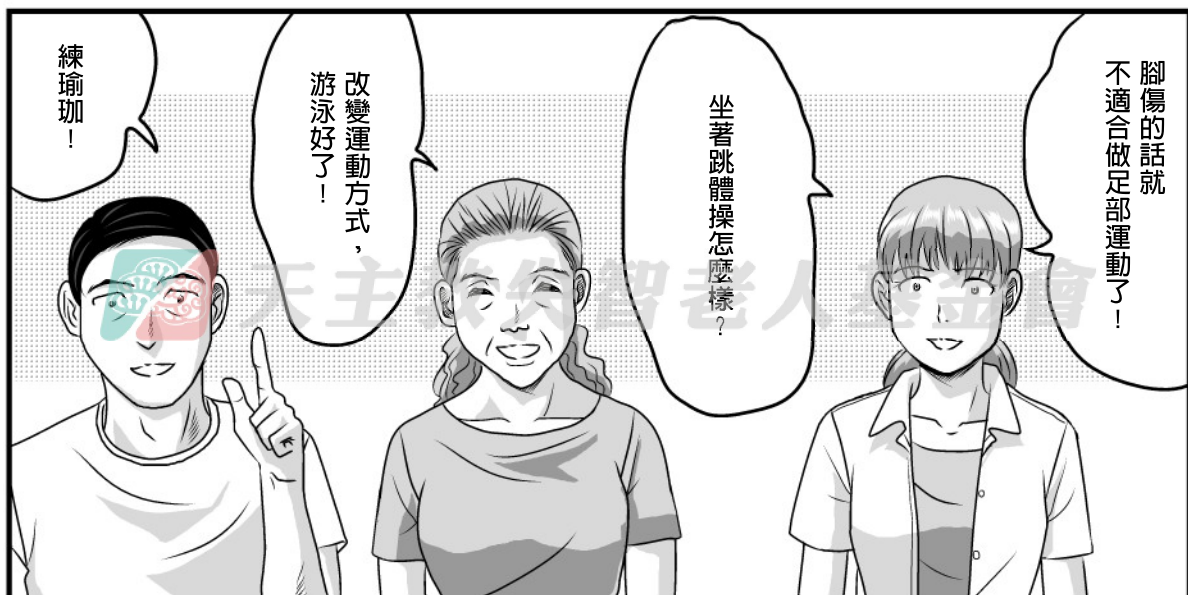
那麼玉如妳呢？

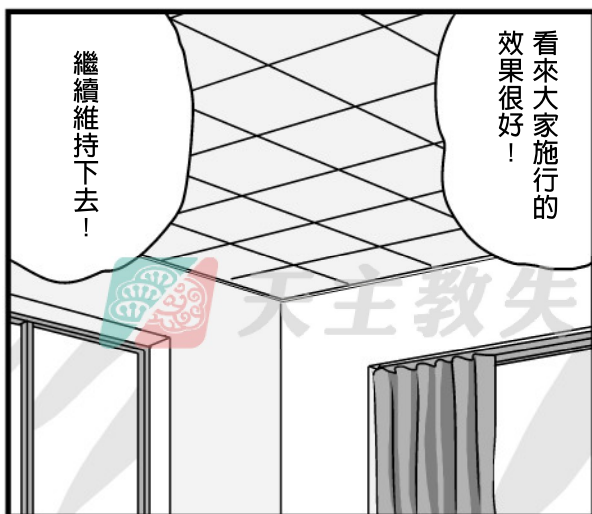


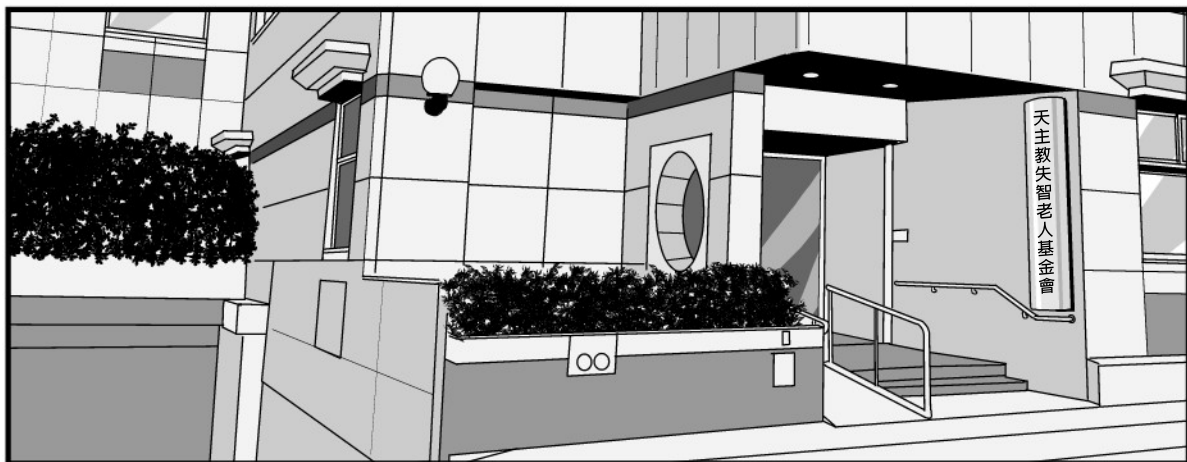
而且看到大家都有把運動放入行動計畫中，所以我增加早上買菜前，

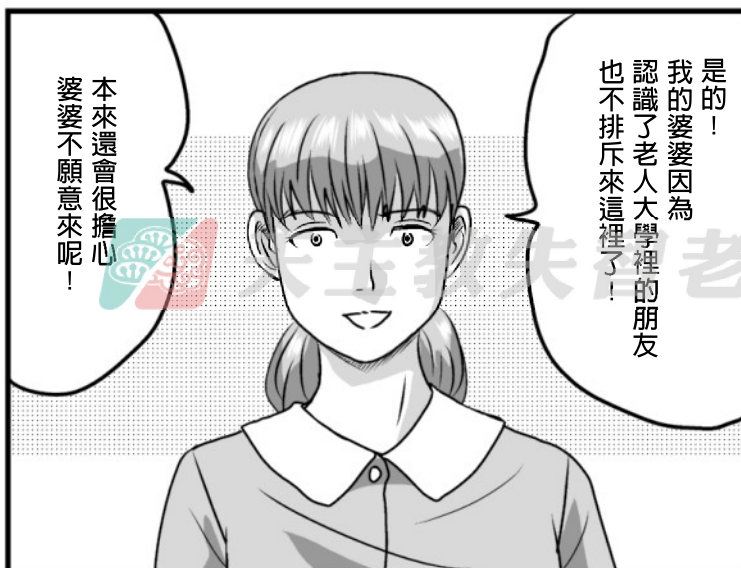
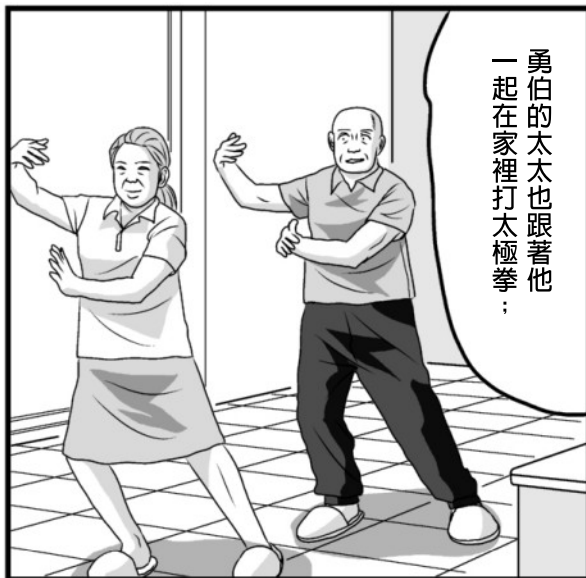
都去快走三十分鐘，一週做了三天！

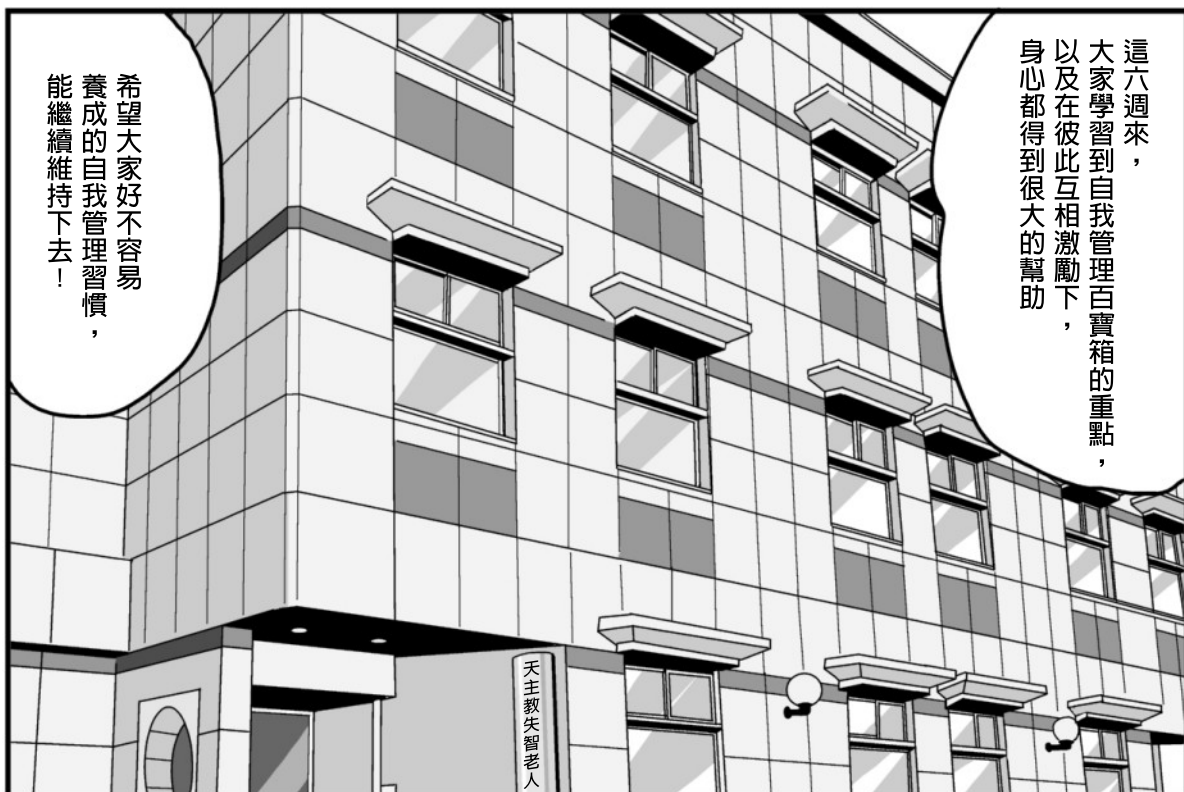






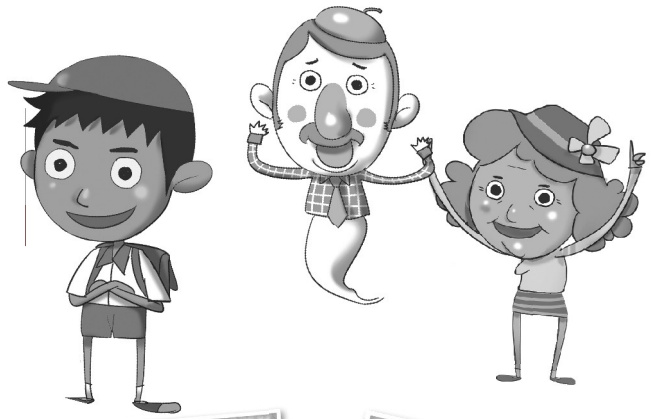






amani

自我管理 十大行動計畫



預防暨延緩失智 從自我管理做起

自我管理十大行動計畫

◆ 1 正面積極心態

正向！積極！是遠離失智症很重要的關鍵喔～因為憂鬱可能會增加得到失智症的風險～大家要多多的關懷與陪伴家中的長輩，一起走出戶外、釋放壓力，遠離憂鬱，遠離失智！

◆ 2 認知活動

學習新的事物可以活化腦細胞，陪伴長輩多聽、多看、多嘗試，平時寫寫書法、學習語言、閱讀、拼圖、玩數獨等，都是很棒的認知活動，可以創造出防禦失智症的堅強力量喔！

◆ 3 地中海飲食型態

大家都希望從飲食來保持健康，而國際上證實有效預防失智症的飲食型態就是「地中海式飲食」啦～多吃蔬菜水果和沒有經過精緻加工的全穀類、豆類與橄欖油，然後攝取適量的咖啡因，減少紅肉，多吃魚，還要有愉快的用餐氣氛。預防失智就從飲食的自我管理開始！

◆ 4 體重控管

注意！中年肥胖是失智症的危險因子！而晚年體重異常降低也可能是失智症的徵兆。也就是說，自我管理體重，避免過重或過瘦，BMI指數維持 18.5~24 的健康體位，是預防失智症的重要防線喔！

◆ 5 控制血壓、血脂、血糖數據

「三高」是失智症的危險因子，要提醒阿公阿嬤控制「血壓」、「血糖」與「血脂」，如果常常有不明原因的頭暈、頭痛、耳鳴、視力模糊、失眠、心悸、易累、肩頸酸痛、無精打采等症狀，就要趕緊陪伴他們到醫院做詳細的檢查。

◆ 6 體能活動

規律運動對於大腦的保健很重要、很重要、很重要，而「運動333」正是最好的自我管理原則，每週運動3次、每次30分鐘、心跳要達到每分鐘130下，就可以降低失智症發生機率囉，請大家快和阿嬤妮一起來跳「大腦保健體操」吧！

◆ 7 社交活動

宅阿公，宅阿嬤是失智症的高危險群喔～所以我們要常常跟家中的長輩多互動，鼓勵阿公阿嬤外出拜訪親朋好友或去當志工，因為良好的社交活動對維持大腦健康有很大的幫助喔～

◆ 8 充足的睡眠

睡太多或睡太少都對大腦的健康有很不好的影響，每天保持6-8小時的充足睡眠，可以幫助大腦對抗記憶退化和失智症唷！如果真的有睡不好，也要趕快尋求醫療的協助喔！

◆ 9 戒菸

向「菸」說不！吸菸也是罹患失智症的危險因子之一，吸菸者的風險是不吸菸者的兩倍以上。如果你身旁有吸菸習慣的朋友，建議他們趕快戒菸，因為吸菸不僅增加罹患失智症風險，也會增加罹患心血管疾病、肺癌、中風等疾病的風險！

◆ 10 牙齒保健

不要懷疑～牙齒健康也跟失智症息息相關喔～快和阿公阿嬤一起自我管理，養成正確刷牙的習慣！並且要及早治療牙周病與蛀牙，可避免因口腔細菌的感染，而影響到大腦的健康！



想預防與延緩失智症，可以即刻進行「自我管理」，開始健康生活行動計畫！

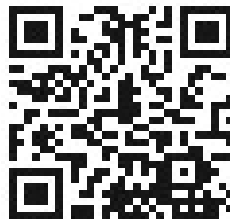


項 目	做什麼	做多少	何時做	一週幾天
認知活動 (閱報、讀書、寫書法)				
地中海飲食型態 (多蔬菜、全穀類、橄欖油、適量海鮮及咖啡因，愉快用餐環境)				
體能活動 (大腦保健體操等運動，每週至少150分鐘)				
社交活動 (做志工、參加老萊子家屬支持團體...)				
休閒活動 (如：植栽、養寵物、看電影、旅遊...)				
其他 (參與正式學制課程、生產性活動...)				

🌻 你有_____成信心？

(0 = 沒有信心；10 = 充分的信心，建議要有7成以上的信心執行)

🌻 備註：請保持彈性，隨時檢視與修正



郭潔潔

失智症衛教大使 郭潔潔 貼心小叮嚀：



YouTube 阿嬤妮自我管理

親愛的捐款人，平安！

謝謝您對本會一貫的支持與愛護，為了讓您的捐款方式更簡便，您可以使用信用卡每月自動捐款轉帳服務，以節省您的寶貴時間。如有任何疑問，歡迎來電洽詢，願祈天主福佑暨厚酬您！！

___ 月 授權碼 _____

【此欄位請捐款人勿填寫】

- 捐款3,000元，「舒果餐券」壹張+「被遺忘的時光」DVD壹片+「阿嬤妮存錢筒」壹個，共 ___ 份
- 捐款1,000元，「不失智的台式地中海餐桌」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個，共 ___ 份
- 捐款1,000元，「失智怎麼伴」壹本+「阿嬤妮存錢筒」壹個，共 ___ 份

財團法人天主教失智老人社會福利基金會 信用卡捐款轉帳授權書

♥ 捐款人（持卡人）姓名（請寫正楷）

信用卡別： VISA CARD MASTER CARD JCB CARD 聯合信用卡

信用卡號：

發卡銀行：_____ 銀行 _____ 信用卡背面簽名處末三碼：

信用卡有效期限：（西元）20____年____月

持卡人聯絡電話：（日）_____（夜）_____（手機）

身份證字號：

♥ 收據抬頭姓名 _____

（請勾選，此收據供申報所得稅用，可分別開立數人收據，但請註明捐款金額）

收據抬頭與持卡人同 請分別開立 不需開立收據

收據寄發地址： _____ 縣市 _____ 鄉鎮市區 _____ 街路 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號 _____ 樓之

♥ 捐款期間（請勾選其中一種方式）

多次捐款：本人願意從20____年____月至20____年____月，共____次，固定每月扣款新台幣_____元整。

單次捐款：本人願意於20____年____月，捐款新台幣_____元整。

收據： 按月寄送， 年度匯總一次寄送， 不用寄送

刊物（免費）： 請寄發紙本， 請電郵寄發：_____@_____

持卡人簽名：_____ 填寫日期：____年____月____日

（請與信用卡簽名相同，謝謝！！）

本會會址：10867台北市萬華區德昌街125巷11號

聯絡電話：(02)2304-6716 分機100 聯絡傳真：(02)2332-0877



老人失智症大挑戰!!⁷

照顧者自我管理!

故事簡介

這一天曉惠跟媽媽帶奶奶到天主教失智老人基金會參觀，基金會的志工帶奶奶去參加老人團體，曉惠則陪媽媽一起參加照顧者自我管理課程…

照顧者自我管理課程是針對失智症家屬設計的活動，在這個活動裡曉惠跟媽媽都得到了許多舒解壓力的好方法，最重要的是媽媽也交到許多好朋友，照顧經驗交流，並互相扶持幫助…

特別感謝：



出品單位：



天主教失智老人基金會

諮詢電話：(02)2332-0992

劃撥帳號：1923-0802

www.cfad.org.tw

