

# 台灣失智症照護政策

衛生福利部護理及健康照護司 鄧素文 司長



隨著台灣人口老化速度持續攀升，失智人口亦明顯增加，目前台灣失智人口推估已逾19萬人。失智症對國人生活影響日劇，加上城市化、家庭結構改變、獨居老人漸增等，都加劇失智症對國家社會、經濟之衝擊，是我國刻不容緩需要面對的重要議題，亟需政府與民間部門積極發展各項照護服務與支持措施，以因應失智症所帶來的衝擊與挑戰。

## 一、衛生福利部失智症長照服務推動現況

為提供失智老人適切長照服務，自97年失智老人已納入「我國長期照顧十年計畫」(以下簡稱長照計畫)，經各縣市長期照顧管理中心(以下簡稱照管中心)需求評估，判定失能或失智程度，可獲得長照服務，包括居家照顧、日間照顧、家庭照顧者喘息服務、居家護理等。失智長者之評估係採基本日常生活活動能力或臨床失智評估量表

(CDR)。依本部統計，至101年底，長照計畫服務人數約11萬3千多人；其中9千多人(約占8%)為失智症患者，分析其所接受之長照服務內容包括：居家服務(47.4%)、喘息服務(26%)、居家及社區復健(22.9%)、居家護理(20.3%)、交通接送服務(14.5%)、老人餐飲服務(4%)、輔具購買租借及住宅無障礙環境改善服務(4.7%)、長期照顧機構服務(0.4%)。

為失智症家庭照顧者獲得必要休息與支持，長照計畫已提供基本喘息服務，凡經評估為輕度、中度失能或失智個案之家庭照顧者，每年最高可獲得14天；重度失能或失智個案之家庭照顧者，每年最高則可獲得21天喘息服務之補助。

## 二、積極進行失智症患者之防治照護研究，作為政策規劃之實證依據

為了解台灣失智人口現況，100年至102年進行「失智症流行病學調查及失智症照護研究計畫」；根據該計畫100年至101年初步調查結果，我國65歲以上長者之失智症盛行



照顧服務員帶領長輩做烹飪活動

率為4.97%，推算全國65歲以上老人約有近13萬人罹患失智症，即每20位65歲以上老人就有1人罹患失智症，且與年齡有密切關係。

### 三、未來策進作為

#### (一)建置普及、多元社區式失智長照服務網絡

為促進長照資源多元化與均衡發展，規劃整合相關資源，發展失智長照服務網絡，擬定長照服務網計畫，未來5年內將全國劃分區域，結合衛政資源，分別建置失智照護資源，提供民眾可近性與適切之服務。規劃



鄧司長參加活動與水妹奶奶互動

102年，於63長照次區建置社區服務據點或失智症日間照顧服務。

#### (二)建置家庭照顧者支持網絡，規劃失智症相關配套方案

1. 為強化及發展家庭照顧者支持服務，滿足家庭照顧者之需要，101年底已建置全國性家庭照顧者諮詢服務專線，於102年初又建置全國性網路資訊平臺。
2. 針對長照服務對象之高風險家庭照顧者，經照管中心評估，協助轉介有需求的家庭照顧者，提供個別化家庭服務處

遇，服務項目包括主動電話關懷、照顧技巧諮詢、心理協談、同儕照顧經驗分享、營養資訊諮詢及法律諮詢等。

3. 為強化失智症家庭照顧者支持體系，補助各縣市辦理相關支持團體及講座，以提升家庭照顧者之知能。

#### (三)規劃研擬失智症政策綱領

為延緩及減輕失智症對社會及家庭的衝擊，並提供失智症及其家庭所需的醫療及照護需求，故研擬跨部會「失智症防治照護政策綱領」(草案)，作為我國衛生福利整合計畫與施政的指導原則。擬定兩大目標及七大面向：

##### 1.目標

- (1)及時診斷、早期治療，以降低失智風險。
- (2)病患及家屬可獲得需要的優質服務，增進老年尊嚴，並維持生活品質。

##### 2.七大面向

- (1)提昇民眾對失智症防治及照護的認知。
- (2)完善社區照護網絡。
- (3)強化基層防治及醫療照護服務。
- (4)發展人力資源，強化服務知能。
- (5)強化跨部門合作與資源整合。
- (6)鼓勵失智症相關研究與國際合作。
- (7)保障權益。

雖不能期待沒有失智症的發生，但希望能提供失智者與其家庭照顧者所需之服務，形成失智友善社區，達成在地老化、尊嚴晚年的心願，生活依然有品質！



# 做失智者的好朋友



蔡佳芬

台北榮總老年精神科主治醫師  
台灣臨床失智症學會秘書長  
[你忘了我，但我永遠記得你  
/ 心靈工坊]中譯者

失智症改變了失智者與相關親友的世界，這或許是因為記憶力喪失和認知功能的混亂，這個原本是你的母親、父親、姐妹、兄弟、丈夫、妻子、或者是夥伴的人，可能不再認識你或是了解你和他們之間的關係。很多照顧者對這樣的失落情況感到困惑、挫折、難過、甚至會出現生氣的情形。那總是給予你信心，給予你最有力的支持的母親，現在變的無法認出你是誰；那原本你所倚賴的伴侶，她過去一直幫忙你處理銀行帳戶和支付帳單，申報所得稅，以及每天準備三餐的人，現在已經無法再做這些事情。不論對此有何感受，家人朋友和失智者的關係終究因此而改變了。也因為這是一個會影響到認知、行為與情緒的疾病。照顧失智者成為許多家屬或是專業照顧者的一大挑戰與難題。透過翻譯書籍，想跟大家分享這個「作失智者的好朋友」這樣的照顧方式。

做失智者最好的朋友，這樣的處理方式，可以幫助照護者減輕上面敘述的傷痛和失落，而且對失智者也會產生巨大的影響。當你重新思考或是改變你和失智者之間關係的時候，成為失智者最好的朋友，而不僅僅

只是他(她)的照顧者，那麼他會覺得你是和他(她)站在同一邊的人。除此之外，這樣的關係可以喚起失智者社交上的禮儀，可以讓他發揮出目前狀況下最好的行為功能。

## 要如何做失智者的好朋友呢？

首先要試著了解彼此個性和過去經歷。了解之後就能化身成為失智者的記憶，一起製作生命故事書也是一個好方法。對失智者的習慣要有足夠的敏銳度，試著尊重失智者的個性，情緒以及解決問題的方式。保持心情和失智者一起享受各種活動，試著讓他能一起參與活動和日常的簡單工作。通常由我們先發起活動，並且將他過去的技能 and 興趣結合在活動中。同時鼓勵他享受生活中簡單的事物。也不要忘記慶祝特殊的節日。有技巧地傾聽失智者的感受。適時幫忙他填滿記憶或對話的空白。對談時可以故意詢問讓他容易回答的問題。非語言的溝通，如手勢或擁抱等，也是非常重要的。試著溫柔地鼓勵失智者加入談話。經常給予他讚美與鼓勵，並且小心地詢問他的建議或意見。講笑話和或是故意說些有趣的故事，都有助於每日生活的彼此互動。常使用自我解嘲的幽默則會

有意想不到的功效。請記得不要貶損失智者，替他保留面子。也請不要假想自己是失智者的監護人。不要對失智者負向的情感表達過度敏感。建立值得信賴的關係。最後請時常表達出自己對他的情感。照顧者可以經由這種學習來克服許多照護過程的關卡，並且由此得到目前狀況下最好的成果，而不是一直讓自己處於失望的情境中。重新調整彼此的關係，將失智者當成最好的朋友。



每個人都可以當失智者的好朋友

### 也要做自己的好朋友

搭飛機時，空服員會告訴你如果有緊急狀況需要使用氧氣面罩時，務必先戴上自己的，再幫助老人或小孩戴上。這段話的重點在於，如果沒有先照顧好自己，就沒有能力去幫助其他人。這對於阿茲海默氏症的照顧來說也是一樣，因為照顧工作可能是一段漫長的旅程。做為一個照顧者，為了你自己，

你必須當自己最好的朋友，只有如此善待自己，你才可能提供你的親所需要的高品質照顧。

那要怎麼做呢？試著保持幽默感，看一些喜劇電影或是電視節目，在支持團體分享有趣的故事，來幫助你對抗照顧的壓力和負擔。找個信賴的朋友或是諮詢人員會讓所有的事都變得不一樣。可以幫你解決問題，減輕挫折感，讓溝通更有效率，以及做出重大決定。對失智者的期待要符合現實。並且保持和外界的接觸。注意自己的健康。照顧失智症的人和同年紀沒有照顧失智症的人相比較，會有較大的風險提早發生殘疾以及死亡。要多注意自己適當飲食，運動，甚至有時放鬆一下。記得對自己好一點。原諒別人和自己。阿茲海默氏症讓人發現他們最好和最壞的一面。照顧者常常也是家屬之中最堅強的人，請接受自己的犯錯，了解有時會有一些糟糕的日子要過。當所有的事都不對時，請記得喘息一下。

失智症是老年化社會必將面臨的重大挑戰，不僅只是失智者親友或是專業照護人員的課題，相信在基金會的努力之下，定能讓更多人對此疾病有適當的了解，希望將來，整個社會都能一起來做失智者的好朋友。



藉由玩記憶訓練遊戲，歌手萬芳與長輩們打成一片