

社區失智症個案 的日常生活規劃與執行

聖若瑟失智老人中心兼任職能治療師 柯宏勳

要談這個題目之前，我們也許應該先來看看什麼叫做好的“生活”？

「柯老師，我媽媽失智後作息都不正常，早上睡覺，晚上又不睡，不然就是什麼事也不做，坐著發呆，有沒有什麼辦法讓他正常生活？」這是最近在家屬課程課堂上一位家屬的心聲…

「請問你回家會自己做些家事嗎？」

“少年ㄟ，我以前都麻自己來，可是現在頭腦不好，都是女兒幫我做好了…”這是我在日照中心評估訪談一位輕度失智奶奶的對話…

角色不同，想法不一定相同…

對家屬或照顧者來說，總是期待失智症患者能回到“正常”的生活軌道，例如作息正常、說話正常、記憶正常、情緒正常…等等，這也是人之常情。但試問，如果都能正常，他還是一位失智症患者嗎？

對患者來說，因為失智症的影響認知功能，開始會找不到東西、忘了放在哪裡、找不到家、甚至搞不清楚白天晚上、人事時地物的錯亂，生活很難“正常”，所以常感到挫折、不知所措，但也不知如何是好，因此有些患者會放棄自己，有些會有更負向的情緒造成生活更亂的惡性循環。

所以，如何才是好的生活，必須在這



日常生活活動-洗杯子

中間尋求一個平衡點才是。很有趣的是，根據研究發現，家屬去看失智症患者的生活品質，往往比患者自己本身自覺的差，也可以這麼說，患者自己不一定覺得他的生活有那麼不好或不正常。

不同程度有不同需求？

所以根據上一段所述，我們也該多尊重、體諒一下患者的想法是吧。當然，隨著輕、中、重不同程度的失智症，相對功能退化的程度、尚存的功能也不盡相同，因應不同程度的失智症退化，我們也有不同程度的支援要給予，這就是日常生活規劃、安排的出發點了。

照顧好=活得好？

但是所謂日常生活規劃，並非只是如何照顧好而已，怎麼說呢？一般照顧者往往因為不知道還有其他方法，對失智者只期待能顧好安全不要跌倒就好。可是往往失智者手好腳好，問題並非只是肢體障礙這麼單純，一方面因為被照顧得太好而“過度失能”，另一方面，也減少了患者參與生活的機會，更加速了退化的速度。

生活安排的概念：

那要如何做呢？首先，我們建議要先重新檢視患者目前生活作息，詳細記錄下來目前一天的生活是如何過的，甚至幾點幾分做了什麼。經過如此程序，大多會發現，目前患者的生活哪一方面過多或過少。

找到失智患者的“能”：

接下來，建議回頭從失智者身上找找遺忘許久的“能”！我們平時太容易或太注意到失智者的“問題”或“不能”，例如之前某位失智患者的家屬跟我抱怨，“我母親除了賭博什麼都不會啦！”…各位有沒有注意到，家屬因為照顧的負荷，只看到患者的“不能”，有發現他的話中已經有他母親的“能”了嗎？！

所以，建議此時需靜下來回頭想想，您照顧的失智者這一生到目前為止，他的興趣嗜好、專長、價值觀為何？或是他最看重什麼事？他曾經做過什麼特別的事？或是他曾擔任什麼重要職務？…往往“能”的答案就藏在其中喔！

發揮失智患者的“能”：

接下來就是要讓失智者發揮他的“能”囉！通常會運用各種“活動”為媒介或包裝，才能順利的讓失智者的“能”發揮出來。例如認知訓練活動希望能協助失智者增加認知刺激，但與小孩子不同的是，

通常很難直接告訴失智者“待會要來做注意力訓練喔”，他就會配合的參與，反而常會抗拒的說“你才要作訓練啦”…

因此，此時如果自然的運用生活中常見



認知活動-融入麻將元素的麻將寶果

的元素，比較容易達到效果，例如失智者過去喜歡打麻將，雖然目前已經無法順利完成，但我們還是可以鼓勵患者在支持的環境下（配合他的速度或暫時忽略患者的錯誤）繼續執行這個他熟悉及看重的活動，相信意願會更高得多。

但是如果失智者已經退化到無法進行正常麻將，此時可以考慮轉換形式，將麻將元素融入即可，例如麻將寶果活動，保留失智者仍然可以摸到麻將的部分（這是他熟悉的），只是更簡單，他只要找到相同的花色（配對）即可，甚至可以再重覆練習下瞭解什麼是連線及寶果，使失智者在輕鬆、愉快的氣氛下進行認知訓練。



肢體活動-丟飛盤



音樂活動-拿著紗巾隨音樂舞動

常見活動種類：

上述僅僅是舉例說明，生活中有太多太多活動可以利用了！常見活動種類如下：

1 肢體活動：顧名思義，此活動期待維持失智患者的體能與肢體活性。因此除了我們熟悉的做操、運動之外，可以運用簡單的遊戲改變成患者可以動起來的媒介。例如音樂律動、丟接球、打槌球、拍氣球……等肢體團康活動皆可運用。



感官刺激活動-透過觸覺與嗅覺猜水果

- 2 音樂活動：運用失智患者熟悉的音樂的“能”，除了唱出來，也可搭配律動、跟著哼唱、或只是聆聽欣賞，甚至搭配肢體活動進行。
- 3 感官刺激活動：運用視、嗅、味、觸、聽以及動作覺等等有這些感官元素的活動，讓患者增加感官刺激，尤其常用於重度失智患者。
- 4 認知活動：運用融入有認知元素的活動，增加認知刺激，從生活日常活動到益智遊戲、桌遊等皆可運用。
- 5 藝術活動：從美勞活動、手工藝活動，甚至到較深入的藝術活動，皆可增加患者的生活動機。
- 6 懷舊活動：運用失智患者常有長期記憶比短期記憶佳的“能”，在懷舊的過程



懷舊活動-懷舊物品-童玩

中增加患者的成就感與生活動機，例如舊照片、老歌、舊物品皆可運用。

- 7 日常生活活動：運用失智患者過去的興趣或專長的“能”，融入在日常生活各種活動中，例如打毛線、烹飪備餐、收拾餐具、洗碗盤、折衣服、擦桌子等等…讓失智患者生活動起來！

活動引導注意事項：

引導活動的過程中，須注意事項如下：

- 1 引導說詞自然、生活化：例如以聊天取代上課、訓練等字眼，較能被患者接受，也較自然！
- 2 步調放慢：失智患者因為認知理解能力變差，往往反應速度較慢，此時照顧者更不能急，等待一下常有令人意想不到的效果喔！
- 3 不爭辯：失智患者往往會犯錯或說出錯誤的答案，此時應以引導取代指責或糾正，以免收到反效果。
- 4 過程大於結果：請記得活動的過程往往比結果或成品好不好重要，有學習最重要。



藝術活動-著色

- 5 彈性：隨時保持活動遊戲規則或難易度的彈性，也是活動分級的概念，盡量讓失智患者有剛剛好的挑戰很重要。

搭配環境與輔具的應用：

許多活動如果無法順利完成，可以考慮搭配適當地輔具協助或環境的支持。例如貼有名字的常用物品、顏色對比明顯的指標指引、明顯的廁所標誌圖案、簡單或放大按鍵的電話、貼有明顯分類標示的衣櫃、甚至外出時的衛星定位器（已有補助）等等，都可以協助失智患者順利完成想完成的活動。



環境協助-明顯的廁所標誌，讓個案較容易找到廁所

照顧者（含家屬、照顧人員、外傭）應扮演的角色？

照顧者本身就是軟體環境的一部份，營造正向、支持、允許犯錯、無障礙的環境，才能讓上述各種活動順利地進行，也才能更發揮失智患者的“能”，真正活出有尊嚴、有活力的生活品質！