

失智症照護的輔具運用

台北市職能治療師公會 沈明德 監事



長者與電子寵物貓互動過程可安定情緒，增加互動

失智症是腦部疾病的其中一類，會在個人意識清楚的狀態下出現思考能力和記憶力漸進式地退化，並使日常生活功能受到影響。其他常見症狀包含情緒問題、語言問題、還有行動能力降低，並嚴重影響職業或社會功能。初期可能只有短期記憶變差，漸漸地喪失思考及判斷能力、智能退化、失去生活自理能力，甚至出現異常的精神行為。

什麼是「輔具」呢？

所謂「輔具」指的是任何物品、設備或產品系統，無論是從市場獲得的、或是經調整改造的、或是量身訂做的、或是具特殊設計的，能符合身心障礙者個別使用的需要，幫助他們在家庭、學校、工作或社會中提昇、維持或發揮他們最大的獨立功能，並扮演適當的角色。

由於失智症最主要的照護目標是維持失智症患者的日常生活功能，使其得到優質的生活品質，同時也能維持其健康及尊嚴，因此，在失智症患者由於認知功能的退化越來越無法照顧自己時，照顧者需要依失智症

患者在行為與身體功能上的變化，適度調整照顧方式。居家環境的安排需要特別留意，以防止意外的發生。

一般而言，失智症患者在愈熟悉的地方獨立功能愈高，因此盡量將其原本熟悉的環境保持原樣，如果是為了安全考量而需要有所變動時，應以最少變動為原則。而在失智症患者輔具設計的原則上則以：『不需特別學習使用』、『為患者所熟悉』、『能被控制而非減低患者之自主性』、『自動化而減少患者與操作介面之互動』，並依其認知功能的障礙，提供環境上的安排以支持其功能的執行。

輕度失智症的輔具運用

失智症初期，常是由短期記憶力變差、忘東忘西開始。其症狀包括記憶力減退影響到生活、計劃事情或解決問題有困難、無法勝任原本熟悉的事務、對時間地點的概念變差、言語表達或書寫出現困難、東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力、判斷力變差、情緒和個性改變、喪失活動力與興趣，以及參與職場或社交活動的能力退化。其優勢是在於基本的日常生活功能尚可以自理，主要出現的問題在於工具性日常生活功能方面像是準備餐點、外出、金錢處理、藥物處理、家事處理…等。在輔具的選擇上，對於記憶力減退之問題可使用記事本、鬧鐘作為提醒，便利貼也是可以用的方式。由於科技的進步，智慧型手機也有筆記以及提醒的功能都可以作為替代的方式；藉由不反光的時鐘與現實導向日曆、智慧型藥盒等提供定向感的提示；給予充足的光線照明以避免誤認，如小夜燈來指引方向避免跌倒；使用銀髮通話智慧型手錶衛星定位系統亦可減低走失帶來的風險；藉由物品定位器協助尋找找不到的東西；若有烹飪之需求，則可安裝安全瓦斯爐，在爐火熄滅或乾燒時能自動關閉。



現時導向的時鐘日曆，提醒長者正確時間

中度失智症的輔具運用

當失智症中期，患者的生活能力繼續下降，對日常生活事物的處理上變得更為困難。記憶力及定向感更差，誤認之情形嚴重，情緒的轉變也更大；言語表達貧乏、不連貫且缺乏邏輯性；會在熟悉的地方迷路走失；出現妄想、幻覺等精神症狀；睡眠障礙；行動能力降低；逐漸失去執行日常生活活動之能力，自我照顧能力亦漸漸失去，可能出現失禁情形。



明確的指引，讓長者知道廁所位置

提供支持性的環境是十分重要的，可以增加患者對於環境的辨識度、熟悉感，以及可以盡可能的獨立操作環境中的物品。因此可在失智症患者易混淆之物品上貼標籤或圖片，如在廁所外張貼大大的「廁所」字樣，或畫一個馬桶的圖形，並隨時把廁所的門打開，使其能較易自行找到，馬桶蓋的顏色可以是與馬桶為對比色，方便個案可以辨識；在經常活動的空間提供人、時、地定向感的指示，例如大且清楚並且最好是不反光的日曆、家人照片、大時鐘、依氣候改變之景觀和植物等；在門窗、扶手、不同區域之地板與牆壁加強顏色對比以利辨識，但是地板的顏色建議不要有太多花色；並將其常用之物品盡量置放於容易看見的地方，且佈置簡單、清楚，如漱口杯、毛巾、洗髮精、化妝品等，只放要用的，避免拿錯。

提供安全、無障礙的環境可使失智症患者覺得比較安全，同時也會比較願意自由移動。例如房內動線順暢，清除不必要障礙，盡量減少家中容易導致跌倒受傷的環境，例如光滑或反光的地板、容易滑動的小地毯、家具的銳角等門檻以避免跌倒；保持光線充足且亮度一致，在走廊、臥室或浴室裝置夜燈；浴室及廚房內應儘量保持乾燥，並有妥善之防滑設施，如鋪設防滑地磚、防滑條、防滑墊等，在臥室內亦需要注意床的高度是否合適個案起身，如果有來不及如廁的狀況，可考慮使用便盆椅放置於安全穩定的位置，方便半夜如廁時使用；亦可安裝瓦斯警報器、恆溫熱水器、煙霧探測器、防乾燒安全瓦斯爐等安全設備。注意陰影或反光物造成視覺的混淆並避免刺眼之亮光，亦可加裝門、窗、窗簾開關器維持室內穩定的光源；並在浴室活動動線，如出入口、浴缸進出處及馬桶與洗手檯視需要加裝扶手，或是剔除門檻；提供遙控器、電話、開關等大按鍵

之操作介面；並對於可能有危險的區域如廚房、樓梯間等使用屏風掩飾或上鎖。

對於有走失之虞的失智症患者，可申辦走失手鍊、指紋捺印及個人衛星定位器，在居家環境中可使用離位感應器設於床邊地面上或放置在玄關、電梯、出入口、樓梯口，當失智症患者碰觸到感應器時，感應器將會以無線電波方式傳遞訊息至主機，使照顧者可即時趕到患者身旁，以避免危險之發生；動作感應呼叫器亦可在其移動超過範圍時提醒照顧者；若有需要亦可加裝較為複雜的門鎖、以畫或窗簾遮蓋門、門上加裝風鈴或紅外線門鈴等，以避免其自行出門而走失；對於有口語表達困難的個案也可以透過治療師的評估來使用溝通輔具。

重度失智症的輔具運用

到了失智症的晚期，失智症患者幾乎需要完全依賴他人照顧。記憶力、認知功能持續退化，行動能力下降，可能需要使用拐杖、助行器或輪椅等行動輔具，如：單拐、四



牆壁加裝扶手，使長者走動時更加安全

腳拐、輪型助行器、各項不同功能的輪椅。在自我照顧能力方面的輔具則可以考慮使用生活輔具例如：斜口杯、單向吸管、止滑墊、加粗把手可改變角度的湯匙、省力筷子、高邊且對比色的碗、長柄梳等生活輔具。環境



生活輔具可發揮長者其可行之功能

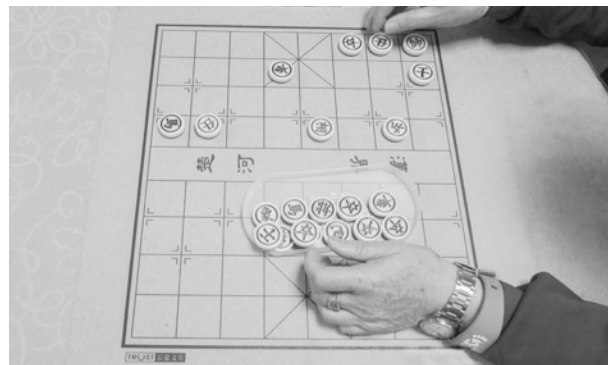
中則需除去高低落差、提供防滑措施及扶手等，床旁亦可加裝欄杆、離床警示器或紅外線感應器，以避免發生危險。在自我照顧上亦表現依賴，針對尿失禁之患者可使用尿溼感知器，將感應器置於紙尿褲內，當尿液容量超過45cc時，感應器將會以無線電波方式傳遞訊息於遠方之看護者，提醒更換紙尿褲；或是使用集尿器，避免尿溼污染及更換尿布之困擾，並且可降低濕疹之產生；洗澡時使用洗澡椅，若失智症患者生理功能已退



行動輔具：輪椅（圖由工作人員示範）

化至臥床程度，則可能需要使用居家照顧病床、移位板、轉位帶、轉位機等輔具，如果有壓瘡的狀況產生，則建議依照個別需求使用減壓坐墊，以及使用氣墊床並搭配定時翻身及擺位來改善壓瘡的狀況。

除了上述與生活功能、環境、行動能力相關的輔具可以改善照顧者照顧負荷以及提升個案獨立自主的能力之外，對於失智症患者來說生活中安排符合個案能力的活動是十分重要，因為不僅僅是可以充實生活，還可以維持個案的現實感以及減緩認知功能的退化並且還可以轉移減少精神症狀、重複問題、焦慮的行為問題。而休閒娛樂輔具以及技能訓練輔具(認知、動作、體適能)能夠協助達到活動安排的效果，例如：低科技類像是紙牌、賓果的遊戲、操作性的遊戲、療癒性(擬真)娃娃；高科技類像是互動式的科技軟體、電腦遊戲、平板電腦、機器寵物、機器人都是可以達到活動安排的效果，不過這類型的輔具的使用是需要依照失智個案的狀況不同來選擇，因此最好是可以諮詢有失智相關經驗的治療師來協助建議與規劃，讓輔具可以發揮最大的功能與效果。



休閒娛樂輔具：象棋，可減緩認知功能的退化

隨著社會變遷、高齡化，失智症患者人數急速攀升，提供適當的治療及輔具介入除了是維持失智症患者的獨立功能、安全性及生活品質外，亦在減輕照顧者負擔。

橋樑與交通 感官

失智症感官活動與感官室

鄭又升 職能治療師



趣味牆面操作時會有不同的視覺及聽覺反應

感官，是我們與外界的橋樑。眼、耳、舌、鼻、皮膚，讓我們感知外界的訊息，以了解外界環境的變化。除了視、聽、味、觸、嗅，人體還有許多重要的感覺，例如感知自己肌肉骨骼變化的「本體覺」，以及身體重心及平衡變化的「前庭覺」等。外界的訊息，藉由感官輸入我們的頭腦，經過解讀形成知覺，讓我們對外界做出回應，例如：聽到燒開水的水壺在鳴叫，就趕快去把爐火關掉；看到熟悉的朋友，露出微笑打招呼等。

感覺形成外在經驗與塑造回憶

感覺，是人最原始、最深刻的能力。感覺形成我們對外在的經驗，塑造回憶。例如：媽媽煮的飯的味道、冰淇淋小攤販的喇叭聲、國慶日時看的煙火、寒流來冷風刺骨的感覺…。感覺所形成的回憶通常印象最深刻、最令人動容，並連結著許多情感，試想想，您聽到青春時代的歌曲、吃到懷念的味道，是什麼心情與感受呢？除此之外，感覺也大大影響我們的情緒，例如：充滿噪音

的環境，讓人心情煩躁，發生一點小事就忍不住發脾氣；柔和的燈光、暖暖柔軟的被子、淡雅芬芳的氣味，讓人心情平靜、安穩下來，由此可見人們平時生活受感覺影響甚鉅。

當外界感覺刺激的量太多或太少（感覺失衡），對人皆有不佳的影響。感覺失衡可能造成緊張、缺乏動力、無法集中、焦躁、迷惘、太想睡覺、失眠等各種不同的狀況。例如：睡前接觸3C產品使人接收過多光線刺激及資訊，而影響睡眠品質；桌上物品太多、給予太多視覺刺激，讓人較難專心、心情煩躁；一般人較少見到有感覺過少的情況，例如：在昏暗的地方坐著聽演講容易想睡覺，便是太少感覺刺激了，為了保持清醒，人會需要動一動、轉轉筆、抄筆記等。

失智者感覺失衡 需營造活動環境

然而，失智者常有感覺失衡的狀況，其中又以重度失智者最常出現感覺刺激過少之問題。老化造成眼、耳、舌、鼻、皮膚感覺接收功能有所變化；注意力的下降，讓外

界的感覺訊息無法有效地傳入大腦；當失智者自主能力下降，活動不足造成感覺輸入不足...種種狀況，都是造成失智者感覺輸入太少的可能原因。另一方面，失智者的腦部變化常影響大腦對感覺訊息的解讀，造成失智者對某些刺激(如聲音、光線)特別敏感，或是對環境刺激的忍受程度下降，對於一般人而言可以接受的環境對於失智者可能已是過大的刺激。

感覺失衡亦會造成失智者出現各種困擾的行為與狀況，因此營造失智者適當的環境，藉由活動提供適當的感覺經驗，以促進失智者的功能表現，便十分重要了。

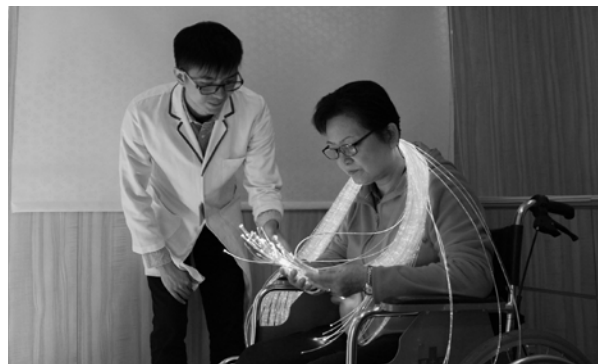
失智者雖然許多能力會慢慢的退化，但是感覺與動作是最原始且直接的能力，即使重度失智者也時常仍保有這些能力。因此，很強調在失智者活動中結合多種感官的元素與經驗，以增進失智者與環境的互動。例如討論烹飪的食材時，除了單純以口語討論，也可以看圖片、看實物，或是能用手觸摸食材，聞聞味道，甚至品嚐滋味，絕對會比憑空想像討論印象更深刻。

感官室增加刺激 助於失智長者

除了在活動中融入感官的元素之外，也可營造多感官刺激空間，讓失智者自在的探索與互動。1970年代，荷蘭的職能治療師發展了名為snoezelen的多感官刺激環境與活動。snoezelen是由snuffelen(探索)及doezelen(放鬆)二字組合而成，強調建立一個有著各類感官的環境，讓人自由的探索與互動，以幫助感覺處理有障礙的人學習/發展、放鬆情緒、刺激提升警醒度。多感官刺激一開始應用於認知障礙及學習障礙的小朋友，但由於其概念可應用層面很廣，逐漸應用至許多族群，如失智症、自閉症、腦傷、精神

病患、一般人。許多場域，如學校、醫院、老人機構、社區中心、甚至是國外的監獄，都可看到感官室的蹤跡。

感官室提供放鬆的氣氛，在舒適的環境中，提供有趣的光線刺激、舒緩心情的聲音或音樂、吸引人注意的氣味、觸覺體驗等，鼓勵使用者選擇想要接觸的感官刺激，進一步與器材互動及操作。在感官活動的過程中，治療師需評估使用者所需提升的目標(如情緒、注意力、動作等)，並協助安排環境及操作方式，促進使用者在接觸感官刺激的過程中，達到欲進步的目標。



數數掛在身上的光纖，檢視其美麗的光線

失智症造成失智者的思考、情緒、行為、生活功能都逐步的產生變化，中、重度失智者可能無法參與許多過去熱愛的活動，更會造成孤立與挫折。研究指出，多感官刺激可以穩定中、重度失智者的情緒，提升大腦處理感覺訊息的能力及動作功能，並改善生活功能。有鑒於此，台北富邦銀行公益慈善基金會贊助聖若瑟失智老人養護中心新建了兩間感官室，分別位於住民生活的兩個樓層中。為了營造舒適的氣氛與豐富的环境，房間都改造成木紋的地板與牆面，並購置氣泡柱、氣泡牆、光纖、投影、遙控股子、操作牆面等物品，是不是很煥然一新呢！十分感謝感官室順利落成，希望能對養護中心的住民有所助益！