

失智症日常生活促進與活動安排

職能治療師 蔡宜蓁

2023/01/18

失智症核心症狀

- 記憶障礙
- 定向感障礙
 - 時間、地點、人物
- 判斷、理解力障礙
 - 思考速度變慢、無法同時處理兩個訊息、突然發生或既定事物改變會不安
- 執行功能障礙
- 其他（情感表現）



失智症周邊症狀 (精神行為症狀BPSD)

- 不安/焦慮
- 憂鬱/躁鬱
- 幻覺/妄想
- 亢奮/粗暴
- 尿失禁/抗拒被照護
- 睡眠障礙

失智者最常見的精神行為症狀為

1. 妄想 62.9
2. 睡眠問題 61.3
3. 暴力（肢體、語言） 54.7
4. 走失 45.3
5. 錯認 22
6. 聽幻覺 16.7
7. 視幻覺 14.8

（黃正平醫師，台灣精神醫學，2006）

失智症照顧的基本原則

評估失智症者的功能狀況與精神行為症狀

- 不隨便更換環境
- 不改變生活習慣
- 不改變人際關係
- 營造有個人歸屬感空間
- 發揮個人能力
- 成為失智症者共同生活的夥伴



環境的重要性

(原始 VS 改造後)

環境檢查表（訪問照顧者）

1. 是否在特定房間或時段有行為問題增加的現象

2. 是否有單獨被留在家的時候

3. 曾經在家附近迷路過嗎？

4. 睡眠時間為何？

5. 家中是否有飼養寵物？

6. 現在的年齡及發病年齡？

7. 目前的認知能力？

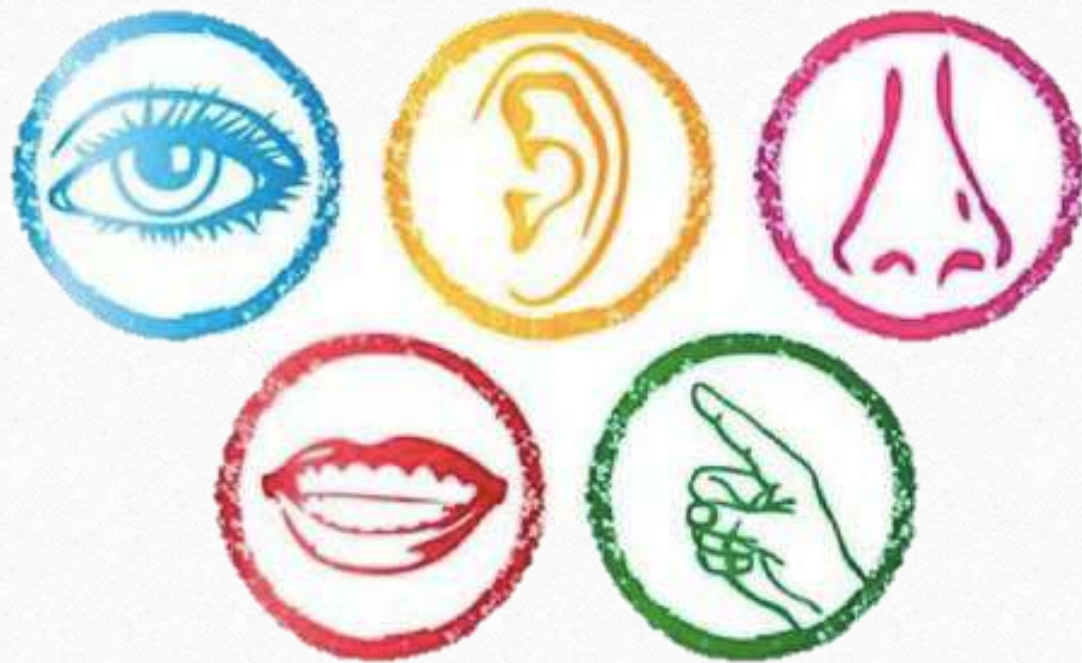
8. 現在和過去的嗜好為何？

9. 過去的工作經驗為何？

10. 個案和教育者的教育程度為何？

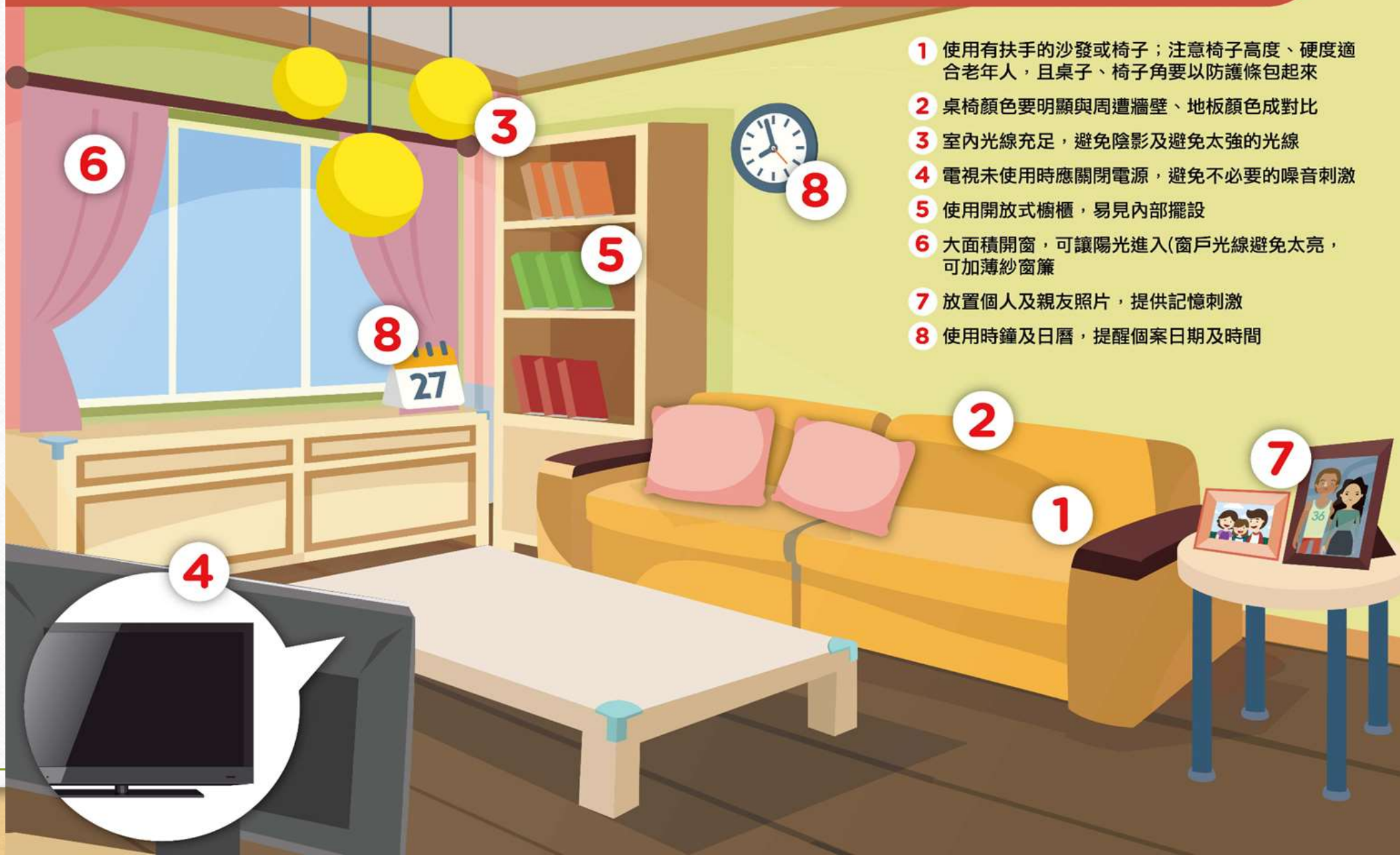
布置環境從『五感』及『安全』下手

- 視覺
- 聽覺
- 嗅覺
- 味覺
- 觸覺



打造失智症患者安全居家環境 客廳篇

客廳篇



- 1 使用有扶手的沙發或椅子；注意椅子高度、硬度適合老年人，且桌子、椅子角要以防護條包起來
- 2 桌椅顏色要明顯與周遭牆壁、地板顏色成對比
- 3 室內光線充足，避免陰影及避免太強的光線
- 4 電視未使用時應關閉電源，避免不必要的噪音刺激
- 5 使用開放式櫥櫃，易見內部擺設
- 6 大面積開窗，可讓陽光進入(窗戶光線避免太亮，可加薄紗窗簾)
- 7 放置個人及親友照片，提供記憶刺激
- 8 使用時鐘及日曆，提醒個案日期及時間

打造失智症患者安全居家環境 臥室篇

臥室篇



- 1 設置小夜燈，避免夜間跌倒
- 2 安裝窗簾，圖案及顏色簡單；晚上可使用窗簾減少過量的光線刺激，影響睡眠
- 3 放置個人物品，以獲得家的感受
- 4 放置個人及親友照片，提供記憶刺激
- 5 開關有夜間顯示器，便於識別位置
- 6 開關及插座顏色與牆壁不同，且高度方便操作
- 7 地板、牆壁及門的顏色均用對比，避免使用圖騰

打造失智症患者安全居家環境 浴室篇

浴室篇

- 1 可在浴缸及馬桶旁側加裝扶手，扶手顏色應較明顯，最好與牆壁成對比
- 2 馬桶有顏色坐墊或馬桶顏色與牆壁、地板顏色呈對比，容易識別
- 3 門把顏色對比明顯、易見，方便個案辨識
- 4 保持浴室地板乾燥或貼上止滑條以免滑倒
- 5 建議選擇上下開關或定溫水龍頭以避免燙傷



打造失智症患者安全居家環境 廚房篇

廚房篇

- 1 危險器具(如水果刀、剪刀等)可使用有安全鎖的櫥櫃
- 2 櫥櫃使用透明玻璃門，易見內部擺設
- 3 選擇操作簡易且具安全的瓦斯爐
- 4 選擇個案慣用的水壺、爐具



活動

- 什麼是活動？

我們每天在做的事情

- 1.基本日常生活活動（自我照顧）
- 2.工具性日常生活活動（進階）
- 3.工作與生產性活動
- 4.休閒娛樂活動
- 5.運動



活動

- 為何需要活動？

失智症的治療

1.藥物療法

2.非藥物療法

-生活環境調整（熟悉、穩定、有安全感）

-活動安排（日常生活、治療性活動）

-照顧技巧、溝通方式與技巧



活動

- 為何失智症需要活動安排？

有意義的活動是生活中的一部分，可從中獲得**滿足感**且多樣化的生活安排會讓他們覺得**有價值**。除此之外，可加入**體能**上的活動，並且在適合的時間入眠，可以**避免夜間失眠**。

照護方法

- 自立支援模式（減法照護）
 - 在個人有限的「內在能力」下，協助他把「功能性能力」化，並應用在他認為重要的生活事物上
 - 如嘗試自己盛飯、洗碗、穿鞋子

生活 (平衡 VS 不平衡)



- 如果生活型態不平衡？
症狀加劇、家人崩潰、變得更不健康且會惡性循環
- 我們可以...
 - 幫他安排選擇喜歡的活動、調整難度
 - 給予協助：活動前提醒、活動中引導、必要時協助

適當的協助

- 嚴禁「過度保護」（即使弄得亂七八糟）
 - 協助恰恰好，不多不少，盡量讓他「自己做」
 - 協助等級依個案能力與需求評定
- 好處：增加自尊心、自我價值感、維持體力與腦力、
保有尚存的能力
- 忌：不糾正、不否定、不強迫

適當的活動

- 活動一定要**安全**
- 活動必須可以被**修改**
- 活動要是可以**重複**的（重複的步驟或是可以重複進行、熟悉的、慣例的）
- 有**動機**很重要，才能持續參與
- 具趣味性且有快樂感，並且讓人覺得有「**尊嚴**」



失智症可參加的活動...

- 治療性活動（如懷舊治療、認知訓練、藝術治療等）
 - 由特殊專業人員帶領，具治療效果，針對認知、體能、手功能、情緒等
- 非治療性活動（一般活動如日常生活活動、休閒活動）
 - 由一般專業人員帶領，可穩定情緒、增加安適感、增加定向感、減輕症狀、活動身體、延緩認知退化等

輕度失智者

特徵

- 時而混亂，時而正常
- 基本生活尚可自理，可能品質下降
- 忘東忘西，一直找東西
- 自我意識強，不願面對生病、失智
- 排斥接受訓練

活動

- 豐富生活的休閒活動
如：找朋友、巡菜園、下廚、打毛線、寫書法

中度失智者

特徵

- 混亂時間變長、狀況加劇
- 容易走失、重複問一樣的問題、日夜顛倒、懷疑東懷疑西
- 生活無法自理（無法一個人住）

活動

- 簡單容易達成的日常任務
如：煮飯幫忙撿菜收碗盤、購物幫忙提小東西、去樓下信箱拿信

重度失智者

特徵

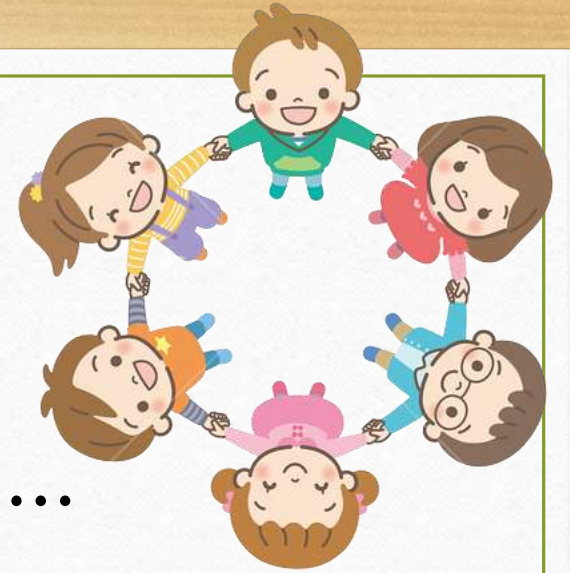
- 搞不清楚自己是誰、身邊的人是誰
- 只能重複某些句子或不會講話
- 大小便失禁、完全失去自我照顧的能力、可能需要輪椅

活動

- 能夠幫助穩定情緒的活動
(找出個案的「能」，並鼓勵他做)
如：聽音樂

生活中可以應用的活動

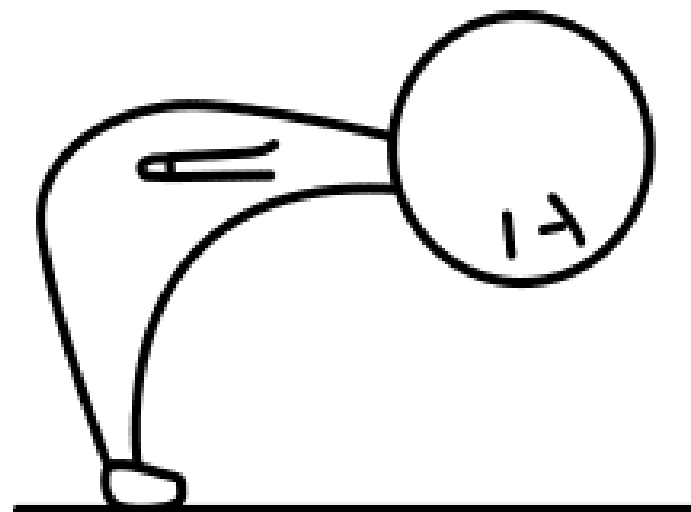
活動層面	項目	活動層面	項目
家務活動	<ul style="list-style-type: none">• 擦拭家具灰塵• 拿桌子• 擦亮銀器• 摺衣物• 燙衣服• 將襪子分類• 晾衣服	戶外活動	<ul style="list-style-type: none">• 餵寵物吃東西• 園藝盆栽活動• 澆水、除草活動• 清掃樹葉、步道• 散步
個別活動	<ul style="list-style-type: none">• 算術活動• 簡單拼圖• 將圖卡分類• 將物品分類• 剪報拼貼	社交活動	<ul style="list-style-type: none">• 丟接球活動• 活絡筋骨、跳舞• 玩套環遊戲• 桌遊活動



其實，做什麼類型的「活動」沒那麼重要...

重要的是過程中，我們如何不著痕跡的「協助」、
讓他舒服的「互動方式」，讓失智者感到開心滿足。

謝謝聆聽



下台一鞠躬
Thank you~