

# 尋找感動力～ 失智症多感官環境與活動

◎桃園長庚失智症中心職能治療師 紀皇如

**日**常生活中，我們透過眼、耳、鼻、皮膚等感官來看、聽、聞、觸，感覺環境中的各種刺激，而做出相對應的認知判斷思考與行為表現。由於失智症者的記憶、思考判斷、語言溝通等認知功能逐漸流失，加上精神和行為症狀，逐漸加重患者在日常生活功能的自主性和自我照顧障礙。而多感官環境與活動，便是一種在預防、照護、治療等層面，對失智症者與照護者都有所幫助的非藥物介入方式，從最基本的感覺提供刺激，進一步引導與訓練辨識、分類、注意力等認知功能，以及改善焦慮、憂鬱、躁動等情緒及行為問題。

多感官環境治療在居家與照護環境中的運用，可藉由調整活動空間的燈光、聲音、氣味、食物、觸摸的物品與佈置材質等，在無形中提供失智者放鬆卻又能夠激發活動動機的環境，自然而然地讓「生活即治療」，眼睛所見、耳朵所聞，在平日用餐、散步的過程中，都能成為簡單而富有意義的日常活動（圖一）。對失智者尤其高齡長者而言，友善的活動環境安排是重要的原則，例如提供聽覺刺激的音樂，可能有

的人喜歡懷舊老歌、有人習慣聽詩歌佛樂、有人偏好樂器演奏樂曲等，但最重要的是「感覺」因人而異，尊重每位失智者與照護者的喜好與生活經驗，於合適的時間點安排活動介入，才能發揮最佳效果。

廣義來看，因為感覺是產生知覺以及行為反應的第一步，因此多感官環境治療可融入其他非藥物治療一起運用（圖二），這不只有健康促進與疾病預防的作用，即使是較難與人互動的重度失智症患者，在妥善的安排設計下也能透過多感官治療而有所助益。日常生活



▲圖一 日常活動如挑揀菜葉、煮菜，從食材準備至烹調、進食過程，便能讓失智者在各個步驟運用各種感官感受與調節，發揮自己所「能」，讓生活即治療



▲圖二 安排多感官治療活動亦可透過相同主題——例如「竹」，但不同形狀、觸感、甚至可發出聲音的器物，引導失智者運用視、聽、觸、嗅覺等體驗，並結合懷舊及認知治療

中可以透過以下的調整，來營造對高齡者或失智者較友善而能促進行為表現的多感官環境。

**一、視覺：**空間燈光明亮、須避免反光，牆面等空間背景簡單不繁複，物品與台階的顏色對比需明顯，易混淆處以大圖示或文字標示提醒，可在角落空間安排較有刺激訓練效果的设计（圖三）。

**二、聽覺：**避免雜音噪音干擾，進行靜態活動或焦慮躁動時可配合熟悉音樂幫助穩定情緒。

**三、嗅覺：**部分失智者的嗅覺易先退化，於進食前先感受食物的氣味，或嘗試在用餐前聞食物烹調的香氣促進食慾；芳香療法也可作為此類別的介入方式之一。

**四、味覺：**失智症的飲食嗜好可能產生變化，對酸甜苦辣鹹的體驗及維持品嚐食物的享受，也是重要的生活職能與營養健

康。

**五、觸覺：**溫度冷熱、觸感平滑或粗糙等皮膚的感覺，可能因退化而變得遲鈍或太過敏感，進而影響情緒與自我照顧的動作表現。在操作拿取各種物品，或是家具、用具的選擇與設計，也可視需求多元調整。

**六、本體感覺：**肢體位置與身體形象的辨識及動作計畫，在平日的姿勢轉換和運動過程中，以及不同阻力、動作形式的感覺，也有助於調整身體因應環境的協調性與反應力。

我們常因忙碌的生活步調或沉重的照護負荷，忽略了自己對生活環境的感覺。活絡感官、提升對周遭人事物的感受力，也是預防失智、找回美好生活品質的好方法。發揮我們的各種感官，做一個對生活「有感」的人，讓自己從體驗微小的變化中尋找樂趣與感動力。☞



▲圖三 高齡者及失智者的主要活動空間應有明亮而避免反光的照明，空間背景單純，可選擇安全而色彩易於辨識的家具，並視失智者情況提供明顯易讀的時間、地點提示