

失智居家照護錦囊妙計

◎桃園長庚失智症中心個案管理師 魏碧美

失 智症是腦部疾病的其中一類，會導致思考能力和記憶力逐漸地退化，且讓病人日常生活功能受到影響；其他常見症狀包含情緒問題（哭泣、攻擊、懷疑、妄想）、語言問題、還有行動能力降低，這些症狀往往帶給照顧者相當大的困擾。建議照顧者要對失智症有多方面的認識，充實照顧知能，強化照顧技巧，試著多了解長輩過去背景及經驗調整照顧方式，讓長輩能得到很好的照顧。以下列舉幾個案例及照護小撇步，供您參考：

● 狀況一 當你有要事必需短暫離開

陳伯伯有輕度失智症，平時都是由太太照顧。陳伯伯因短期記憶力差，跟他說過的事情很快又會忘記。近日因陳太太想去參加失智症相關照護課程，但又擔心先生會一直找自己，於是煩惱著該如何處理？

● 小撇步 讓患者感到安心

陳太太想了一個辦法，她寫了很多張「陳 XX 今天 6/7 要去上課，下午 4 點會回來，你不要擔心」的字條，並且把它貼在家裡各個角落（每個房間、廚房、客廳），且陳太太於每個小時休息

時間會打電話回家跟先生報告她目前在上課，大約幾點會回家；中午則請女兒協助先生午餐，也因此陳太太當天上課的 8 小時都很順利。

● 狀況二 當患者有強迫症行為

小麗照顧失智的媽媽已經 1 年多，因為媽媽是個非常愛乾淨的人，所以每天會一直拿抹布擦地板及擦桌子。因為小麗知道沒辦法阻止，所以就讓媽媽擦，只要媽媽開心就好。但是最近媽媽因為覺得地板很髒，一向節省的媽媽竟以吐口水的方式取代清水擦地板，小麗多次跟媽媽溝通都沒有效用，反倒讓媽媽更跟生氣，真的不知道要如何處理？

● 小撇步 轉個念頭投其所好

後來小麗想了一個辦法，她去 10 元商品店買了一個小瓶子（類似裝化妝水，而且噴出的水是霧狀少量的水），小麗每天將裝滿半瓶的水交後給媽媽，於是，媽媽會用瓶子裡的水噴地板後再擦，不再吐口水了。小麗很開心，因為只要花 10 塊錢，家裡變乾淨，媽媽也不生氣，還讓媽媽每天都運動，真是太值得了。

● 狀況三 失智症患者也能出國

奶奶照顧失智症爺爺已經很多年，平常會帶爺爺到戶外走走，這次奶奶想挑戰帶爺爺去日本5天，儘管家人都很反對，奶奶還是很想去。該怎麼辦？

● 小撇步 善用親情攻勢，營造雙贏局面

奶奶認真的去找旅行社安排適合爺爺的行程，但她發現爺爺出門最大的問題就是上廁所，因為爺爺出門不肯上廁所也不肯包尿片，所以奶奶這次帶了一個祕密小幫手，就是小孫子。在日本的5天中，她交辦孫子一個任務，那就是每到一個休息站就是要想辦法帶爺爺去廁所，而且只要爺爺有成功解尿，小孫子就會得到5塊日幣獎賞。孫子為了能得到獎賞非常努力，一到休息站就會跟爺爺撒嬌說：「爺爺我好想上尿尿，但是我不敢去，你陪我進去廁所好不好？」到了廁所就會跟爺爺說：「爺爺你既然來了，那就順便尿一下吧？因為等會搭車要搭很久喔？」通常爺爺都會說好，而且孫子為得到獎賞，也努力地達成奶奶交辦的事。雖然5天日本之旅辛苦，但整體來說是順利愉快的。

● 狀況四 老是偷跑出門

張伯伯失智症已多年，常常半夜會要跑出去，已經走失多次，讓太太非常困擾；即使再加裝了大鎖，

張伯伯還是有辦法把鎖頭破壞成功脫逃跑出門。太太因為擔心，半夜幾乎無法入睡，真的快被煩死了…

● 小撇步 擋住問題點，效果出奇好

太太改把鎖頭裝在門的最上端，到了晚上睡覺時間，就用一幅很大的畫掛在門前，把門隱藏化（擋起來），讓張伯伯找不到門出去；沒想到他就在客廳走一走之後就回房睡覺了。太太真的好訝異，小小巧思效果竟然那麼好。

一旦家中有人罹患失智症，對每個家屬而言都是非常嚴苛的考驗，每個失智症病人出現的症狀及病程皆不同，所以即使有了前人傳授的失智症照護經驗，也不見得適用於每位患者。所以我們只能盡力的從生活當中尋找一些小方法或是小改變，掌握長輩目前能力及喜好，儘量建立規律生活，以平常心與喜悅心對待之，讓這條艱困照顧之路更加輕鬆。☺



▲每個失智患者的照顧者都有一些專屬於患者的錦囊妙計