

【優質安心守護】失智症的警訊

【小故事】

小明發現奶奶最近很健忘，說要進去房間拿東西，卻空手出來；每次回家奶奶都會準備一桌拿手好菜，現在卻忘了該怎麼備料。一開始不以為意，直到有天奶奶出門散步卻遲遲沒有回家，小明擔心得四處尋找，發現奶奶在自家周圍迷路了，更不認得自己，這時小明才意識到奶奶有可能是罹患了失智症。

什麼是失智症？

失智症 (Dementia) 是一種症候群，因為大腦功能改變，除了記憶力衰退外，還會造成其他認知功能的退化，例如：判斷能力、語言能力、注意力等，甚至出現情緒、妄想、幻覺的干擾行為，進而影響生活及社交能力。

家人出現哪些情況時我們須留意關心？

失智症的初期症狀輕微，如健忘或初老現象，很多人認為年紀大了就會這樣，因而忽略出現的症狀延誤就醫。正常的老化可由他人提醒或是隨著時間回想起來；但，失智症病人不管怎麼提醒都較難回憶起曾經發生過的事。最近半年來，您或您的家人如果反覆出現以下表列情況，可能為失智症的警訊，建議可尋求神經科醫師進一步的檢查。

失智症可能出現的警訊或情況及情況舉例

- **記憶減退影響到生活**

一般人偶爾忘記開會時間、與朋友的約會，過一會兒或經提醒會再次想起來。但失智症病人忘記的頻率較高，且可能完全忘記該事件。

- **無法完成原本熟悉的事務**

計程車司機找不到油門開關；廚師不知如何炒菜等。

- **言語表達出現問題**

一般人偶爾會想不起某個字眼，失智症病人想不起來的機會更頻繁，甚至以替代方式說明簡單的辭彙，如「送信的人（郵差）」「用來寫字的（筆）」等。

- **喪失對時間、地點的概念**

一般人偶爾會忘記今天的日期，在不熟的地方可能會迷路。但失智病人會搞不清年月、白天或晚上，在自家周圍迷路，找不到回家的路。

- **判斷力變差、警覺性降低**

過馬路不看左右紅綠燈，借錢給陌生人，穿著打扮不適合天候，買不新鮮的食物等。

- **抽象思考出現困難**

對言談中抽象意涵無法理解，而有錯誤反應。日常生活中對電器指示說明的意思無法理解，如微波爐、遙控器、提款機的操作。

- **東西擺放錯亂**

一般人偶爾會任意放置物品，但失智症病人更頻繁，將物品放在非習慣性或不恰當的位置，如水果放在衣櫥裡、拖鞋放在被子裡、到處塞衛生紙等。

- **行為與情緒出現改變**

一般人都會有情緒的變化，失智病人的情緒轉變較快，一下子哭起來或生氣罵人，情緒的改變不一定有可理解的原因。

- **個性改變**

一般人年紀大了，性格也會有少許改變，失智病人可能會更明顯，如疑心病重、口不擇言、過度外向、失去自我克制或沈默寡言。

- **活動及開創力喪失**

一般人偶爾會不想做家事、不想上班工作，失智病人變得更被動，需要許多催促誘導才會參與事務、原本的興趣嗜好也放棄了。

家人如何照護失智病人

失智症病人由於日常生活功能逐漸退化，隨著病況進展，遺忘的事物會越來越多，對於辨認人物、認識環境會更加困難，甚至出現妄想及情緒失控情況，我們可掌握以下基本照護原則，共同守護病人的安全與健康：

1. **規律的生活作息**：將日常基本的生活動作（例如：吃飯、解便、刷牙、洗澡等）都當成重要活動來安排，可讓病

人每日保有身體活動習慣（宜安排於日間），晚上房間內避免光線直接照射而影響睡眠。

2. **溝通技巧**：維持失智病人尊嚴，傾聽他的感受和想法，當病人不斷重覆語句或情緒逐漸高漲，可藉由注意力轉移，避免和他爭辯。
3. **生活照顧**：定期門診追蹤治療、遵照醫師指示服用藥物、一同維持失智病人身體健康。
4. **營造安全居家環境**：居家無障礙，需收納整齊、無高低落差、走道夠寬、加裝扶手、地板保持乾燥，動線安全，並設置小夜燈，以避免跌倒。
5. **空間好辨識**如插座、桌椅、浴廁馬桶坐墊顏色，若是能與地板、牆壁顏色不同，讓認知退化的失智者，能清楚分辨環境空間及使用方便。
6. 放置個人物品及照片提供記憶刺激，增加失智症病人對過去背景和生活的記憶。
7. 在廚房內放置他們慣用的水壺或爐具，並選擇操作簡易且具安全的瓦斯爐。

目前仍無有效的藥物可治癒失智症，但及早發現與治療，可有效延緩疾病的惡化、維持病人生活功能與品質，同時減輕照顧者壓力與負荷，如出現相關警訊或症狀，應即早尋求醫療診治。

參考資料

1. 李康蘭、張凱茗 (2022)。非藥物治療於居家失智長者之應用。彰化護理，29(3)，19-28。
2. 許庭榕、黃仲禹 (2020)。失智症非藥物治療照護。臨床醫學月刊，85(2)，81-87。
3. 衛生福利部國民健康署 (2021，7 月 2 日) · 打造失智友善居家環境。
4. 衛生福利部國民健康署 (2016，10 月) · 失智症衛教及資源手冊。
5. 臺北市政府失智症服務網 (2022，3 月 29 日) · 照護技巧。

延伸閱讀

1. 失智症藥物
2. 【健康營養補給站】預防失智症飲食型態~麥得飲食
3. 如何分辨良性健忘與失智症的記憶障礙
4. 記得照顧好自己——失智症照顧者面臨的挑戰與調適

品質管理中心管理師 羅雅馨

品質管理中心護理師 莊雅婷

品質管理中心副主任 莊寶玉