

高雄榮民總醫院衛教文件

科別	神經內科	編號：7020002
主題	失智症照護	93.07.01 訂定
製作單位	神經內科	101.11.13 一修
		105.06.29 審閱

● 什麼是失智症？

失智症主要是以記憶力障礙為主，其次可能合併定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言等認知功能障礙，有時可能出現行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係及工作能力。

● 日常照顧的方法及注意事項：

一、溝通技巧

1. 要面對他，放慢說話，句子簡短清楚，善用微笑、關懷的眼神，作親切的接觸。
2. 用心傾聽，並給予充足的回答時間，避免爭執。
3. 一次只說一件事，用簡答式問話，必要時應重複說明，例：「你要吃這個或那個水果？」，可直接說「我們來吃蘋果吧」。

二、服用藥物

將每次的藥物分直接裝在小藥盒，便於患者定時服用，安眠藥與日常用藥分開擺放以免混淆。

三、用餐進食

1. 定時、定量，避免忘記或重複進食。
2. 食物及餐具取用方便，盡量讓患者自行進食，及注意避免噎到。
3. 定時整理冰箱中食物，避免誤食過期或腐敗的食物。

四、著鞋穿衣

1. 選擇簡單寬鬆的衣服、止滑的鞋子，以黏貼式膠帶代替鈕扣。
2. 患者獨鍾愛某件衣服時，可準備多件同款式的衣物讓他(她)更換。

五、個人衛生

1. 以簡單圖案提醒患者上廁所之位置、及刷牙、沐浴的操作步驟。
2. 刷牙時，帶他一起做，或可使用電動牙刷。
3. 沐浴時，事先調好水溫或用恆溫器以防意外。
4. 定時提醒患者上廁所。若有夜尿情況，可準備尿壺及注意夜燈走道上的照明。

六、運動睡眠

1. 白天安排規律的生活作息及適當運動，避免白天睡覺太多而夜晚睡不著。
2. 減少睡前喝水量。
3. 可藉由按摩、聽音樂等，幫助患者入睡。

七、居家安全

1. 家俱避免尖銳，牆壁或地板可鋪軟墊，以免患者碰撞受傷。
2. 維持室內光線充足、保持「無障礙空間」，預防跌倒。
3. 危險物品(例如：藥品、尖銳物品、廚房菜刀)要妥善收好。
4. 佩戴標示「患者姓名、緊急聯絡人的姓名及電話」之手鍊或識別證，防走失。

八、記憶訓練

1. 把親屬的相片放大，經常提醒患者與相片中人物的關係。
2. 可在房門做上標記、漆上特殊的顏色來標明位置，避免走錯房間。
3. 教患者使用記事本，紀錄重要事情。
4. 在家中明顯處張貼每日生活作息時間表，以提醒患者作息。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。