

## 高雄榮民總醫院 神經內科 一般衛教文件

科別	神經內科	編號：7020002
主題	失智症之照護	93.07.01訂定
製作單位	神經內科	105.07.07審閱/修訂

### ● 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。

備註：每年修訂或審閱乙次。

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。