

如何照顧認知障礙症長輩

認知障礙症是是一種逐漸退化疾病，常見的症狀有記憶減退、社交與日常生活的活動能力減低，病程至中度障礙時，會出現精神行為症狀，嚴重時出現日常生活無法自理的情形。

一、溝通原則

1. 互動時給予長輩時間，耐心傾聽，鼓勵他說出感受及想法，避免過多指責、否定及爭辯，維護長輩尊嚴。
2. 當長輩重複話題時，避免回應：「你已經講過了。」只需傾聽，隨後鼓勵以其他事情轉移其注意力。
3. 在為長輩做任何行為前，應先告知，使其有安全感。
4. 互動時以溫和口氣應對，並搭配肢體語言、圖片做為輔助。

二、居家環境方面

1. 長輩主要活動的空間，注意是否有噪音干擾影響情緒。
2. 樓梯間有扶手、家具需固定、走道上不堆積雜物。
3. 藥物由主要照顧者協助服藥，將其收好並上鎖；定期清除過期食品，避免誤食。
4. 預防跌倒，注意地板需防滑、需要時使用輔助器。
5. 預防火災，需注意有關閉瓦斯開關，必要時將其上鎖。
6. 可在床旁加裝床欄，避免危險。



三、進食方面

1. 攝取足夠水份、營養及纖維，避免便秘。
2. 避免糯米等粘性強且不易咀嚼之食物。
3. 注意口腔清潔避免預防感染。

如何照顧認知障礙症長輩

4. 注意若飲水易嗆咳，可將食物切小塊或添加增稠劑。
5. 給予充足時間進食，引導長輩咀嚼，亦可在旁陪伴進食／示範。
6. 進食後避免立刻躺床。

四、排泄方面

1. 定時引導如廁、觀察有無尿意訊號（拉扯褲子）。
2. 晚上 6 點以後減少飲水量，降低夜間如廁頻率或失禁。
3. 保持耐心，顧及尊嚴。
4. 注意解便情形，若長時間未如廁，注意有無便秘或泌尿道感染。
5. 視情況使用紙尿布或看護墊，但需注意臀部皮膚有無發紅。

五、日常生活照顧

1. 規律健康檢查、規則返診追蹤、遵從醫師指示服用藥物。
2. 申請愛心手鍊、吊牌或捺印指紋，以利走失時找回。
3. 每日維持規律作息且有彈性，視情況休息及調整。
4. 注意天氣變化，協助更換及增減衣物。
5. 予長輩選擇時，選擇種類簡單即可（二選一），給予長輩自主決定權。

參考資料

陳怡樺、趙玟瑄、樓美玲、呂淑華、馬維芬（2022）。居家護理師照護輕度及中度失智症患者之行動意義經驗。《精神衛生護理雜誌》，17(2)，20-29。

[https://doi.org/10.6847/TJPMHN.202208_17\(2\).04](https://doi.org/10.6847/TJPMHN.202208_17(2).04)

江至祥、粘玉婷、張詩盈、徐灝、劉晏孜（2022）。失智症合併精神行為症狀之評估與介入。《台灣老年醫學暨老年學會雜誌》，17(2)，149-159。

[https://doi.org/10.29461/TGGa.202205_17\(2\).0004](https://doi.org/10.29461/TGGa.202205_17(2).0004)