



促進失智者日常生活與認知功能的活動安排

國立成功大學職能治療系
張玲惠 助理教授

101年6月23日 星期六
提昇失智症醫療專業人員照護能力研習會
國立成功大學醫學院一樓 第三講堂



- 失智症是21世紀的大症，全球平均每7秒就新增一位失智人口。
- 台灣老年人口約240多萬人，佔總人口數的10.6%，失智人口估計已超過20萬人。
- 失智人口每年增加3,700位，未來將每年增加5,800位。
- 國際失智症協會制定9月21日為國際失智老人日，呼籲全球重視失智症的議題！

(內政部統計處，2010)

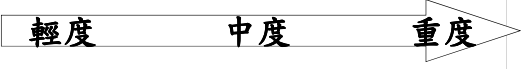
失智症可能發生的認知症狀

- 記憶障礙、記憶力減退、錯亂
- 不能集中注意力問題(精神恍惚)
- 失語、失用、識物不能、執行功能障礙等
- 寫字、閱讀、語言理解障礙

失智症可能發生的精神心理行為問題

- 重複現象(問同樣問題、做同樣的事)
- 迷路(空間定向感)、漫遊、
- 時間錯亂：日夜顛倒、夜晚行為、白天嗜睡
- 冷漠、焦慮、易怒、攻擊行為
- 妄想、幻覺、錯認

日常生活功能退化



<ul style="list-style-type: none"> 簡單的日常生活活動：可能尚未需實際協助、需外界提醒即可完成 複雜日常生活功能：開始出現執行困難 	<ul style="list-style-type: none"> 簡單的日常生活活動：需實際協助 複雜日常生活活動：可執行活動變少 	<ul style="list-style-type: none"> 生活無法自理 依賴他人協助 失禁 臥床
--	---	--

如：理財、購物、洗澡、煮飯、使用電話

- 「我也知道要她多做事，才不會退化太快，可是她一進廚房，就弄得亂七八糟，我還要收拾，乾脆我自己弄一弄比較快。」
- 「我也很想他多做一些活動，可是他都坐不住，連看電視都坐一下就站起來了。」
- 「她什麼事都沒有興趣，就是不喜歡動。」

透過對失智者能力的了解、居家環境

設計與活動安排，

促進日常生活功能與認知功能

{ 7 }

失智者的認知功能 訓練

{ 8 }

失智者的認知功能可以訓練嗎？

- 以記憶為例
- 程序性記憶 (procedural memory) 保存最好
- 自動的神經動作行為，下意識的完成一個活動，例如騎腳踏車、刷牙、喝水、吃飯、穿衣服等
- 最好的認知訓練：從日常生活活動、熟悉的活動開始

{ 9 }

從日常生活活動出發的認知訓練

- 原則：
- 了解失智者的能力、設計環境，以使吻合個案的能力、創作成功、少錯誤(errorless learning)的經驗

{ 10 }

了解失智者的能力

- 認知與功能評估
- 了解失智症
- 了解失智長輩遇到的障礙，確認哪些是認知功能損傷引起的
- 藉由失智長輩的「能」，來補他的「不能」

{ 11 }

環境設計

- 適當的提示
- 適當的活動
- 適當的環境

{ 12 }

適當的提示

- 提示的種類
- 提示的時機
- 提示的複雜度

[13]

提示的種類

- 口語、動作、感覺、視覺等
 - 口語的提示：考慮失智個案的語言理解能
 - 視覺的提示：考慮老人家的可能視覺功能退化、失智者的視知覺功能是否有損傷
 - 感覺動作提示：感覺動作功能通常保存較好
- 單項提示 或是多項提示

[14]

提示的時機、複雜度

- 提示的時機
 - 活動開始時，幫助訊息的儲存，過程中，幫助取得已儲存的訊息(dual cognitive support)
 - 重複性：開始時，每次給，視個案能力，逐漸拉長給予提示的時間 (spaced retrieval)
- 提示的複雜度
 - 一個指令一個動作？多個指令？需要考慮失智者能力、提示種類、時機等

[15]

適當的活動

[16]

適當的活動

- 活動要求是否符合個人與照顧者的能力
- 協助減少活動障礙，而非停止活動
- 創造成功、少錯誤的經驗

[17]

活動觀察

- 活動要求是否符合個人能力
 1. 觀察影響活動參與的因素
 2. 活動記錄
 3. 活動種類
 - 體能活動、社交活動、認知活動等

[18]

單項活動分析

- 分析步驟與活動特質
- 是否可以簡單化
- 提供適當的協助：「讓失智者開始活動，中途接手，然後幫他完成」 VS 「一開始幫他，中途接手，讓他完成」
- 少量多餐式的活動參與

[19]

活動安排

- 日常生活活動的平衡
- 整體活動安排
 - 固定的休息時間，少量多餐式的休息
 - 日間活動、睡眠習慣、黃昏症候群等
- 活動特質
 - 靜態、認知、體能活動等
 - 社交 VS 單獨活動

[20]

適當的活動

- 照顧者的觀察力
 - 觀察影響活動參與的因素
 - 活動記錄
 - 了解失智長輩（喜歡從事什麼活動？職業或專長是什麼？重視或看重什麼？生活習慣？）
 - 了解失智者對此活動的感受：壓力、愉快？
- 照顧者負擔
 - 運用社會資源來減輕照顧者的擔與活動參與
 - 樂齡活動、老人會、長青中心、日間照護中心等

[21]

適當的居家環境設計

[22]

居家環境包括

- 硬體環境
 - 適當的環境提示、使用輔助器具
- 社會環境
 - 家庭氛圍，包括照顧者的能力、個性、溝通方式、生活習慣、對失智的認知等

[23]

促進失智者日常生活 與認知功能的活動安排

[24]

案例：「洗澡」	
了解失智者的能力	實際執行的例子
了解拒絕洗澡的原因	→ 拒絕洗澡 對洗澡這活動感到厭惡 因記憶力損傷導致「忘記自己是否有洗澡」.....等
了解失智者的能力與生活習慣	1→ 洗澡時間、認知能力，例如記憶力、動作計畫能力、了解物品的用途 2. 一定要天天洗嗎？

(25)

案例：「忘記自己是否有洗澡」	
適當的提示	實際執行的例子
1. 視覺提示	→ 在日曆上註記。
口頭提示	→ 根據認知能力，給予不同的提示， (1)「你今天洗澡了嗎？」→「你要怎樣記得有無洗澡？」→「你可以看日曆」(spaced retrieval) 3. (2)「洗澡時間到了」 4. (3)「我們現在去洗澡！」 5. 過程中，一步驟一步驟提示
1. 感覺動作提示	→ 實際帶著他做，例如帶著他去浴室、帶著他開始刷牙、脫衣等

(26)

案例：以洗澡為例	
適當的環境設計	實際執行的例子
物理環境 讓必需品易拿取	→ 將毛巾、肥皂、洗潤髮精、衣服等放在容易看見、拿得到的地方
簡化環境	→ 將所有其他不會用到的東西（他人的肥皂、潤髮精...等等）都移開、（若有錯認現象）鏡子遮住
安全	→ 浴室椅、防滑墊、定溫熱水器等
社會環境 照顧者的態度、指導語等	→ 溫和、清楚 VS 急迫、緊張；是不是需要幫忙？

(27)

案例：以洗澡為例	
適當的活動安排	實際執行的例子
活動的時機	→ 日常生活習慣、黃昏症候群、活動進行方式等，盡量固定時間洗澡（如：心情穩定時、外出運動回來後，避免疲倦時）
活動經驗	→ 要求他洗澡前，考慮他抗拒的可能性，決定這件事的優缺點。若因此吵架，留下不好的印象，日後更困難。
簡化步驟	→ 水溫幫忙調整好、衣服準備好，開始時協助或中途才開始協助

(28)

促進失智者日常活動參與的原則

1. 照護者對失智症有正確的認識、適當的期待
2. 照護者對失智者的日常生活活動參與情形有一定的觀察與敏銳度
3. 建立讓失智者信賴的關係
4. 平穩的情緒
5. 環境與活動安排
6. 適當的溝通技巧，簡單的指示語

(29)

Q & A

