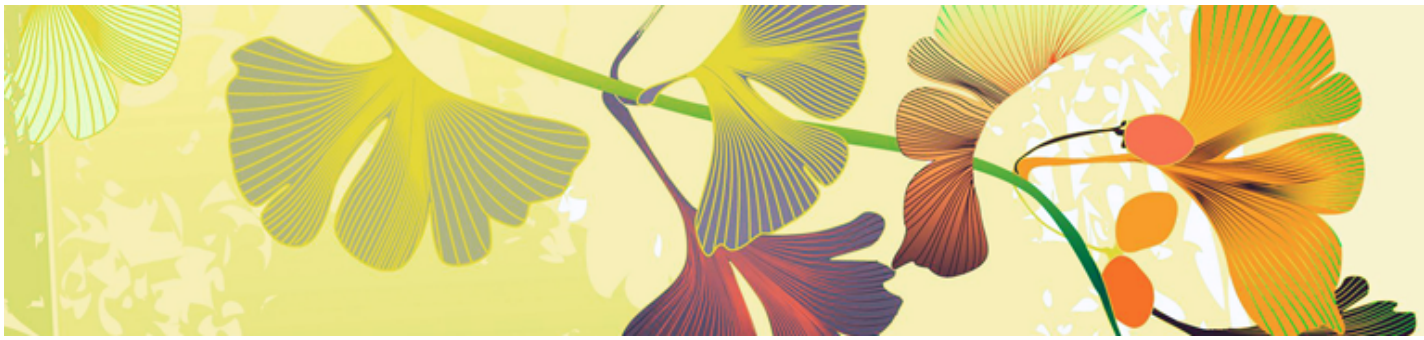

如何照顧失智家人

洗澡及個人衛生

- 維持定時、簡單、規律性的清潔習慣。訂立洗澡及上廁所時間表來提醒病人上廁所。
- 淋浴比盆浴簡單，但病人若不習慣則不強迫改變。
- 病人如拒絕洗澡，不要立刻強迫健行，可稍候病人心情較好時再嘗試邀請。
- 允許病人盡可能自己完成洗澡、上廁所。
- 注意安全，可考慮在馬桶、浴缸旁邊加裝安全扶手、止滑墊。

重複的行為

- 當病人出現重複行為時，嘗試提供一些活動，讓他們去看、去聽或是讓他們去做一些事情，來分散病人的注意力。
- 將病人經常發問的問題，想出一個較好的回答方式。

遺失物品而指控別人偷竊

- 到病人最喜歡藏東西的地方找找看。
- 把重要的東西 (例如鑰匙) 做備份，並記得倒垃圾前先檢查一下垃圾桶。
- 當病人遺失物品時，認同他的想法，不要一直否決他，同時協助她尋找失物。
- 對於病人的不正確指控，你可以做出溫和的反應，但不要過度與病人爭執。

幻覺及妄想

- 當病人看到或聽到一些不存在的事物時，不要與他爭辯他看到的是真或假？嘗試分散他的注意力。
- 當病人受到驚嚇時請以溫柔的語調並輕握著他的手給予安全感。
- 了解病人所服用的藥物及可能產生的副作用，或許經由醫師做藥物調整可使問題獲得改善。

遊走

- 為病人準備隨身攜帶身分證明文件或刻有聯絡電話、身分證字號的手環或戒指。
- 一旦走失或被尋獲時，要以溫和的語氣來接受他，並給予更多的關愛；避免露出生氣的情緒。
- 隨時準備病人最近的相片，以備不時之需。

憂鬱及焦慮

- 可以與醫師討論並請醫師轉介其他專業諮詢人員，例如心理治療師、社工師等。
- 給予病人更多的愛與支持，並且不要期待病人的憂鬱情形會立即改善。

暴力或攻擊的行為

- 保持冷靜及溫和的態度去面對他，不要顯出害怕或驚慌的樣子，並多一些接納及包容。
- 利用一些溫和安靜的活動來轉移病人的注意力。
- 找出造成不當行為的原因並且盡量避免再發生，若這些行為經常發生，則須尋求精神科或其他專業的協助與處理。

入睡困難

- 避免讓病人在白天睡覺。
- 讓病人在白天能夠多走路以及維持較多的活動量。
- 營造一個舒適的睡眠環境，幫助病人容易入睡。

社會資源

台中市長期照顧管理中心：

電話 (04) 2515-2888，2228-5260

網址：ltcc2.health.taichung.gov.tw

中華民國老人福利推動聯盟:

電話 (02) 2597-1700

網址www.oldpeople.org.tw

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1559