

书写时的控制程度及减少颤抖的情况，特别在签署文件时，起了很大的帮助。

其它日常生活上的辅助：

帕金森症患者会因行动不便而容易跌倒。特别在洗澡时或上厕所时容易发生意外。患者可以考虑在厕所浴室安装扶手，或使用大便冲凉椅及浴缸板。这些辅助器具可



帮助患者安全及方便地进出浴缸，减少意外发生。另外，患者也可以放置大便椅在床边，这样，当晚上有如厕的需要时，便能省却步行至厕所的路程，减少如厕跌倒的机会，直至第二天早上清洗大便椅盆便可。

此外，患者常有困难执拾丢在地上，或从高处取对象的问题。其实患者可以使用长柄执拾器帮忙他们捡起地上，或从高柜取出对象，减少他们在弯腰蹲下或爬高时跌倒的机会，从而减少家居意外的发生。

以上是本人对帕金森症患者各种辅助器的款式及设计的建议，详情可以向你们的作业治疗师查询，选购最合适的辅助工具。

为帕金森症患者及其家人来说，要被社会接纳及重新适应是非常困难，也是一个漫长的挑战。能在日常生活中及重投社交的路程上保持积极性，便可以帮助患者增加独立性及提升其生活质素。作为专业的作业治愈师，我们要尽力协助患者发挥最大的技能，帮助他们有尊严地过有意义的生活。

阿兹海默症的作业治疗

吴鸿顺 社区职能治疗师

阿兹海默症是具两种以上的认知障碍，并以记忆功能持续恶化的疾病，也是失智个案中常见的诊断，好发于 65 岁以上的长者，发病过程缓慢且不可逆，早期会先丧失短期记忆力，中期之后甚至可能出现谵妄、情绪问题，并且逐渐丧失

身体机能而无法独立从事日常生活活动。当出现以下十大警讯时，要特别注意罹患阿兹海默症的可能：

- 影响日常生活的记忆力改变
- 计划事情或解决问题有困难
- 在家中，工作场合，或是休闲活动中完成熟悉的工作有困难
- 对时间或地点感到困惑
- 对了解视觉影像和空间关系有困难
- 说话或写作的用字上出现新困难
- 对象放错地方且失去回头寻找和重做的能力
- 判断力变差或减弱
- 退出工作或是社交活动
- 情绪和个性的改变

职能治疗是以全人观点帮助个案的专业，透过有目的的活动，重新建立生活，予以个案发挥功能的机会，因此协助阿兹海默症个案时，除了传统的认知复健外，个案的小区生活层面则会从以下几点提供建议，包括：「记忆退化」、「时间安排」、「沟通表达」以及「友善环境」。

※记忆退化

阿兹海默症个案，他们的记忆会像拼图一样，一片一片失去，因此需要藉由”多元提示”的辅助方法来协助记忆，例如口头提醒、图卡或文字提示等，以居家刷牙为例，可以帮助患者把牙刷和牙膏拍成照片，贴在洗手台上，作为放置牙刷牙膏的视觉提示，请照顾者带着患者实际做过，并且要重复练习几次，同样的方法也可以运用在衣物的整理，利用图片或图卡，帮患者把衣服、袜子等放在相对应的位置。

※时间安排

阿兹海默症个案日夜颠倒，作息混乱，常是照顾者的大难题，若照顾者还有经济负担，容易出现上班时间精神不济，或休息不足身心疲累的现象，建立失智症个案在时间安排上的规律，实在有其必要。由于个案判断时序错了，导致他们在”错误的时间进行正确的活动”，例如晚上要起来整理头发？建立时间认知并配合 24 小时制的电子钟提醒正确时间，为加深记忆，一样可以运用视觉提示的

策略，在日历上注明时间。

此外，为了避免个案因为没有适当的体能消耗量，导致生理机能影响睡眠，所以适量的居家运动是有必要的，建议可以利用”作息检核表”帮忙安排每天的例行活动。

*沟通表达

个案早期仍会有人际互动的需求，鼓励多参与小区活动及和朋友聚会，职能强调”参与”，从参与中学习并获得肯定，逐渐的，也会影响生活及环境的参与度，有效改善情绪起伏。

与个案沟通时要注意以下策略，

1. 互动时要字词清楚、每一次只要交待一件事情，等待完成后再交代另一件。
2. 处理因为症状造成的问题时，要先了解了解个案的行为源自疾病，而非故意捣蛋，所以不要正面对质和冲突，尤其家属常会因为症状影响被个案误会偷钱、没煮饭、或被害妄想，都会想要当面解释，冲突和情绪都会比较容易产生，会建议家属冷静、试着先退一步、转移注意力，等到病患情绪平稳后再尝试重新沟通。
3. 建议所有照顾者的态度、方法及沟通方式要有一致性，不要为了补偿照顾上的缺席，都会顺着个案，尽量满足要求，结果打破一些已建立的原则，搞乱原先的规律，造成主要照顾者的困扰。

※友善环境

卫教家属关于照顾个案常见的问题，让他们及早准备相关因应策略：

1. 个案病识感不佳，要想办法说服个案就医治疗，藉由权威医师或关键人物，用一个她们可以接受或在意的理由，例如：带她去看别的疾病，或是找她陪家人一起去看病，也许这时候，投其所好的善意谎言也并无不妥。
2. 个案认知会随着时间退化，藉由专业协助可减缓退化的速度，新闻报导里常有长辈出门后迷路的事件，像说为了买一颗西瓜，整整迷路了9个小时无法回家，记忆力减退还容易影响安全的判断，因此必须注意居家用火用电的安全；可以鼓励长辈将标有联络方式的识别手环或标签随时配戴在身上，为了减少抗拒，或增加意愿，手环可以和佛珠串在一起，就更不容易忘记戴，这

样她们外出时，会更加安全。

3. 个案自我照顾能力会逐渐退化，未来需要照顾者协助的部分会更多，包括：用餐、盥洗、如厕、穿脱衣物等等。这些也可以寻求职能治疗师给予活动简化调整、环境改造、省力原则、辅具使用等等的建议。在熟悉稳定的生活环境中安排规律做生活作息：对个案而言，熟悉的环境有安全感，有助于建立及参与规律的生活作息，同时肯定个案的表现和藉由交付个案简单任务学习新能力，都可以有效减缓退化的进程。
4. 照顾者的压力会因退化程度与日俱增，包括：工作、时间、体力与金钱，常会影响照顾者本身的家庭进而造成压力，也需要喘息，因此照顾的责任必须和其它家属建立一个支持网络，一起分担，减轻负担，不再逃避照顾的责任。

每位个案都是独特的，建议掌握以上照顾原则，共同建立友善、支持的环境，设计以个案为中心的个别化计划，都将帮助个案减缓退化的进程，进而让照顾者及个案都能获得生活质量的提升。

