



爬高時跌倒的機會，從而減少家居意外的發生。

以上是本人對帕金森症患者各種輔助器的款式及設計的建議，詳情可以向你們的作業治療師查詢，選購最合適的輔助工具。

為帕金森症患者及其家人來說，要被社會接納及重新適應是非常困難，也是一個漫長的挑戰。能在日常生活中及重投社交的路程上保持積極性，便可以幫助患者增加獨立性及提升其生活質素。作為專業的作業治療師，我們要盡力協助患者發揮最大的技能，幫助他們有尊嚴地過有意義的生活。

阿茲海默症的作業治療

吳鴻順 社區職能治療師

阿茲海默症是具兩種以上的認知障礙，並以記憶功能持續惡化的疾病，也是失智個案中常見的診斷，好發於 65 歲以上的長者，發病過程緩慢且不可逆，早期會先喪失短期記憶力，中期之後甚至可能出現譫妄、情緒問題，並且逐漸喪失身體機能而無法獨立從事日常生活活動。當出現以下十大警訊時，要特別注意罹患阿茲海默症的可能：

- 影響日常生活的記憶力改變
 - 計畫事情或解決問題有困難
 - 在家中，工作場合，或是休閒活動中完成熟悉的工作有困難
 - 對時間或地點感到困惑
- 

- 
- 對瞭解視覺影像和空間關係有困難
 - 說話或寫作的用字上出現新困難
 - 物件放錯地方且失去回頭尋找和重做的能力
 - 判斷力變差或減弱
 - 退出工作或是社交活動
 - 情緒和個性的改變

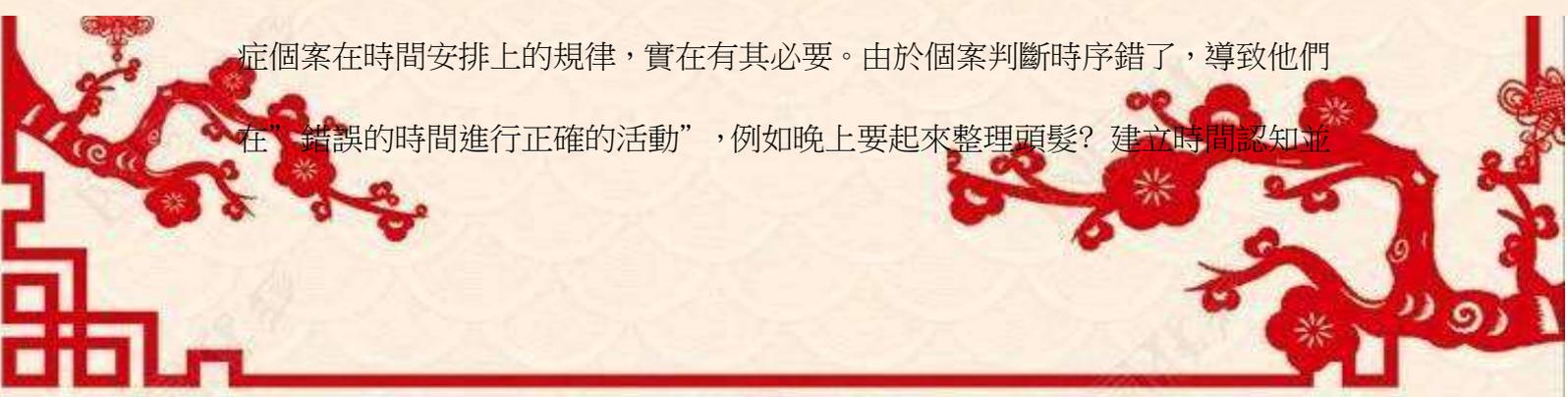
職能治療是以全人觀點幫助個案的專業，透過有目的的活動，重新建立生活，予以個案發揮功能的機會，因此協助阿茲海默症個案時，除了傳統的認知復健外，個案的社區生活層面則會從以下幾點提供建議，包括：「記憶退化」、「時間安排」、「溝通表達」以及「友善環境」。

※記憶退化

阿茲海默症個案，他們的記憶會像拼圖一樣，一片一片失去，因此需要藉由“多元提示”的輔助方法來協助記憶，例如口頭提醒、圖卡或文字提示等，以居家刷牙為例，可以幫助患者把牙刷和牙膏拍成照片，貼在洗手臺上，作為放置牙刷牙膏的視覺提示，請照顧者帶著患者實際做過，並且要重復練習幾次，同樣的方法也可以運用在衣物的整理，利用圖片或圖卡，幫患者把衣服、襪子等放在相對應的位置。

※時間安排

阿茲海默症個案日夜顛倒，作息混亂，常是照顧者的大難題，若照顧者還有經濟負擔，容易出現上班時間精神不濟，或休息不足身心疲累的現象，建立失智症個案在時間安排上的規律，實在有其必要。由於個案判斷時序錯了，導致他們在“錯誤的時間進行正確的活動”，例如晚上要起來整理頭髮？建立時間認知並



配合 24 小時制的電子鐘提醒正確時間，為加深記憶，一樣可以運用視覺提示的策略，在日曆上注明時間。

此外，為了避免個案因為沒有適當的體能消耗量，導致生理機能影響睡眠，所以適量的居家運動是有必要的，建議可以利用” 作息檢核表” 幫忙安排每天的例行活動。

* 溝通表達

個案早期仍會有人際互動的需求，鼓勵多參與社區活動及和朋友聚會，職能強調” 參與” ，從參與中學習並獲得肯定，逐漸的，也會影響生活及環境的參與度，有效改善情緒起伏。

與個案溝通時要注意以下策略，

1. 互動時要字詞清楚、每一次只要交待一件事情，等待完成後再交代另一件。
2. 處理因為症狀造成的問題時，要先瞭解瞭解個案的行為源自疾病，而非故意搗蛋，所以不要正面對質和衝突，尤其家屬常會因為症狀影響被個案誤會偷錢、沒煮飯、或被害妄想，都會想要當面解釋，衝突和情緒都會比較容易產生，會建議家屬冷靜、試著先退一步、轉移注意力，等到病患情緒平穩後再嘗試重新溝通。
3. 建議所有照顧者的態度、方法及溝通方式要有一致性，不要為了補償照顧上的缺席，都會順著個案，儘量滿足要求，結果打破一些已建立的原則，搞亂原先的規律，造成主要照顧者的困擾。

※友善環境

衛教家屬關於照顧個案常見的問題，讓他們及早準備相關因應策略：

1. 個案病識感不佳，要想辦法說服個案就醫治療，藉由權威醫師或關鍵人物，



用一個她們可以接受或在意的理由，例如：帶她去看別的疾病，或是找她陪家人一起去看病，也許這時候，投其所好的善意謊言也並無不妥。

2. 個案認知會隨著時間退化，藉由專業協助可減緩退化的速度，新聞報導裏常有長輩出門後迷路的事件，像說為了買一顆西瓜，整整迷路了 9 個小時無法回家，記憶力減退還容易影響安全的判斷，因此必須注意居家用火用電的安全；可以鼓勵長輩將標有聯絡方式的識別手環或標籤隨時配戴在身上，為了減少抗拒，或增加意願，手環可以和佛珠串在一起，就更不容易忘記戴，這樣她們外出時，會更加安全。
3. 個案自我照顧能力會逐漸退化，未來需要照顧者協助的部分會更多，包括：用餐、盥洗、如廁、穿脫衣物等等。這些也可以尋求職能治療師給予活動簡化調整、環境改造、省力原則、輔具使用等等的建議。在熟悉穩定的生活環境中安排規律做生活作息：對個案而言，熟悉的環境有安全感，有助於建立及參與規律的生活作息，同時肯定個案的表現和藉由交付個案簡單任務學習新能力，都可以有效減緩退化的進程。
4. 照顧者的壓力會因退化程度與日俱增，包括：工作、時間、體力與金錢，常會影響照顧者本身的家庭進而造成壓力，也需要喘息，因此照顧的責任必須和其他家屬建立一個支援網路，一起分擔，減輕負擔，不再逃避照顧的責任。

每位個案都是獨特的，建議掌握以上照顧原則，共同建立友善、支持的環境，設計以個案為中心的個別化計畫，都將幫助個案減緩退化的進程，進而讓照顧者及個案都能獲得生活品質的提升。

