

失智症的照護
維持病人的尊嚴及日常生
活能力，
使其免於進一步的退化



高雄醫學大學附設中和紀念醫院
失智症友善專區衛教資訊高齡醫學團隊

病患照顧者須知

失智者由於認知功能的退化，自我照顧能力將逐步退化，身為照顧者，您需要依失智者在行為與身體功能上的變化，適度調整照顧方式與溝通方式標題巷。

與失智者溝通

1. 維護失智長者尊嚴：多肯定、鼓勵失智長者，多以身體接觸的方式傳達溫暖關懷。當長者重複同樣的話時，避免說「你已經重複很多次了」，只要傾聽不批評就好，避免和他爭辯，不企圖讓失智長者承認他的功能退化或錯誤，並且給鼓勵不說負面話。
2. 給失智長者時間，認真的傾聽，讓他說出內心想法與感受。照顧者避免否定或指責失智長者。給選擇題不給問答題：讓長者比較容易回答

3. 多給予同理、支持與保證。當長者提及記憶困難時，請同理他並鼓勵長者保持活躍、維持健康的生活型態

照顧技巧

1. 規律作息，安排白天的活動，提供外在刺激。
2. 肢體關節活動，讓失智長者保有個人最大的活動力。
3. 進食方面：
 - i. 提供足夠水份、均衡營養及膳食纖維。
 - ii. 規律飲食習慣，簡單的菜色及適宜的餐具。
 - iii. 注意口腔的清潔，以免口腔感染，造成牙齒發炎疼痛不適，並影響情緒、進食、睡眠等。
4. 個人衛生
 - i. 失智長者常找不到廁所，可放置顯眼圖案或標示

在門上，馬桶周邊顏色鮮明，讓失智長者容易看到與辨識。

ii. 定時引導上廁所、預測需要、觀察患者想廁所的身體訊號(如坐立不安、拉扯褲子、扭動身體等)。

iii. 選擇容易穿脫的衣物。

iv. 必要時協助衣物換洗，女性更需注意泌尿道、生殖系統的衛生與清潔，以預防感染

v. 若是有拒絕洗澡的問題，要先瞭解是什們因素拒絕洗澡。

5. 睡眠

i. 協助安排日間活動，多接觸日光，穩定情緒，減少白天睡覺的機會。

ii. 規則睡眠時間，提供柔和及有安全感之室內環

境，晚餐後限制喝水量且少喝含咖啡因飲料，
以免睡不著或半夜上廁所。

iii. 必要時請醫師開幫助睡眠的藥物，依醫囑給失智
症者服用。

iv. 半夜起床時，提供一個安全的活動空間，但家屬
必須陪伴以免發生意外。

6. 維持安全的環境：

i. 預防跌倒：地板防滑、避免使用小地毯、樓梯走
道明亮、顏色對比鮮明、家具要固定、尖銳角
包起來、有扶手、門檻打平、走道上不堆積東
西。

ii. 預防環境傷害：危險物要收好，關掉瓦斯總開關、
瓦斯爐加蓋、必要時廚房上鎖，服藥由照顧者
協助、平時藥物上鎖、清潔劑放在失智長者拿

不到的地方(如果會誤食)、定期清除過期食物、餅乾盒中的乾燥劑預先清除。

iii. 預防遊走或走失：建立日常活動規則性的時間

表，允許在安全範圍內遊走、活動或每天例行性散步。大門加裝複雜的鎖、以畫或窗簾遮蓋門、門上加裝風鈴或感應式門鈴等。外出時有人陪伴或配戴識別卡片或手圈(申請安心手鍊: 高雄市政府社會局—長青綜合服務中心)；提供個案的照片給附近鄰居及警察局。

iv. 記憶的問題：屋內懸掛分頁式日曆、大指針的時

鐘，黑板可提示日常生活事務，經常提醒病患記住誰是誰，將房門上做上標記，漆上特殊的顏色，以幫助病人確立定向感。

v. 情緒反應：不與患者爭辯真假，也不要在其面前

交頭接耳，若患者發脾氣時需冷靜回應，用冷靜而祥和的語調引開發怒的環境。



老年醫學科護理長 黃玉霽