



如何改善行為及情緒問題

講者:老人精神科資深護師區麗明
東區尤德夫人那打素醫院

2022年6月版本

洗澡



要了解失智症長輩為何拒絕洗澡

- 生理：因為失智症的關係，長輩根本不記得自己有沒有洗過澡，甚至不記得自己的親人，以為是陌生人；尤其面對初次接觸的照顧服務員，警覺心更強。
- 心理：他可能從來沒有在陌生人前面裸體過，因此當需要在其他人面前裸體時，心中感到十分尷尬，尤其當面對照顧服務員可能是女性。
- 環境：過往在這浴室中滑倒過，甚至是受傷，因此害怕再次發生。

建議家屬或其他照顧者遇到這樣的狀況時， 可以放慢腳步，一步一步來

1. 先做好準備：先把浴室及長輩需要的換洗衣物準備好，讓長輩願意洗澡時可以快速就位。
2. 安全措施準備好：地板做好防滑設施、加裝扶手避免跌倒。浴室內放把椅子，讓長輩坐著洗。
3. 製造機會：播放長輩喜歡的音樂、使用精油等等放鬆長輩的情緒，或是不小心打翻水在他的身上跟他說換件衣服，趁這些機會把長輩帶到浴室洗澡。

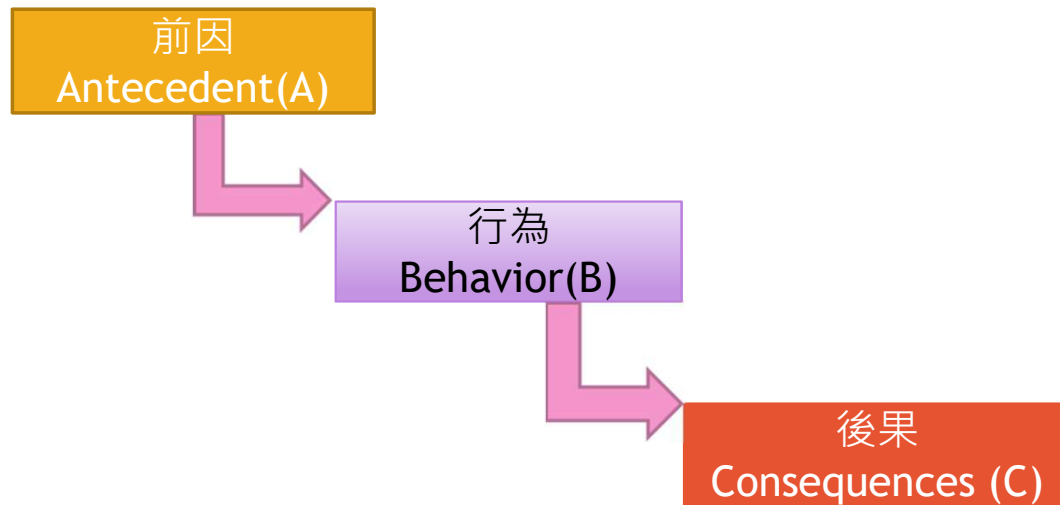


4. 洗澡時分散長輩注意力：跟長輩聊天、播放音樂，讓長輩的注意力不要專注在洗澡這件事情上。
5. 注意隱私：讓長輩重要部位自己清洗並圍上毛巾，避免長輩感到尷尬。
6. 可以分次洗完：有的失智症長輩很沒耐心，這時候就建議不用一次就要全部洗乾淨，分次洗，讓每次洗澡的時間縮短。
7. 千萬不要勉強：當長輩真的十分抵抗時，建議可以先暫緩下來，尋求其他的機會。
8. 用其他方式代替洗澡：可以試著用擦澡的方式取代洗澡，讓長輩維持一定的清潔度。

錯覺



ABC行為分析法



- 前因：觸發行為問題的原因，包括：環境、人物、時間、情緒及活動
- 行為：需要處理的問題行為
- 後果：因該問題行為而引發的事件

CDE策略處理方法

C

- 不可隨便改變家中物品
- 明白是疾病本身導致其錯覺
- 安撫他,並不否認與承認其幻覺

D

- 轉移注意力

E

- 提供安全環境予長者
- 避免家中設有反射效果的裝修擺設

多疑





解決方法

- **不要爭辯，先確認長者的情緒**
不妨先主動詢問和聆聽他的憂慮，如果長者無法表達自己，可以嘗試提供協助。
- **動之以情，表達尊重與關懷**
表示你明白長者，同時表達你看見他憂心而感到痛心，長者繃緊的情緒會因為被了解而軟化下來。
- **轉移長者的注意力**
可以建議長者一起找尋失物，以減低他的憂慮。



長遠安排 - 找出長者真正的需要

- **多做現場導向，為長者提供提示，讓他們更了解實在情況**
定時給長者檢查和確認物品，並記錄作實。
- **改善居家環境和習慣**
協助長者簡化個人物品的收藏方法，例如給予一個儲存重要物品的儲物箱，並把它放置在特定地方，減少長者找不到物品的機會。
- **安排適合的活動，分散注意力**
安排長者做簡單家務，減少長者的餘暇；陪同長者參與中心活動。
- **協助長者建立關係**
安排長者和家人、工人姐姐一起做有趣的活動，例如購物、上茶樓，以鞏固愉快的情感記憶。

遊走





處理小貼士

- 陪伴患者散步，然後轉移他的視線，可使他安心和紓緩焦慮的情緒
- 若患者因新環境感憂慮而遊走，可與患者一起看舊照片，讓患者產生熟悉的感覺，這樣可紓緩焦慮情緒
- 如患者走失了，不要驚慌。如果在鄰近的地方找不到他，應立即報警，向警方提供充足的資料，如患者的身高、體型、是否有走失紀錄，失蹤時所穿的衣飾，並提供患者的彩色近照。如果患者已自行回家，亦應立即通知警方
- 找到患者後，緊記要安慰患者，並盡快帶他回到熟悉的環境。切勿表現焦慮或斥責他，因為患者本身可能已感到混亂和驚慌



預防措施

- 可於大門安裝一個門內外均需鎖匙開啟的鎖，照顧者要緊記攜帶鎖匙
- 將門鎖安裝在患者想不到的地方
- 在大門安裝門鈴或感應器，當大門開啟時會發出聲響，讓照顧者知道患者外出
- 讓鄰居、大廈管理員知道他們是認知障礙症患者，若患者獨自外出時，請他們通知其家人

日常生活照顧技巧





日常生活照顧

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：晚期吞嚥困難、易噎到。
 - A. 安排失智長者習慣或喜歡的環境中用餐，並提供其熟悉的食物。
 - B. 進食時間延長，可調整為少量多餐的方式。
 - C. 陪伴失智長者一起進食，可在旁示範或引導失智者完成進食的動作
 - D. 選擇適宜的餐具，如長柄/粗柄的湯匙方便失智長者用手抓。
 - E. 避免糯米等粘性強不易咀嚼的食物。



4. 穿衣：

- A. 給予簡單款式的衣服。
- B. 排好穿著的順序，一個口令、一個動作，失智長者比較容易瞭解與執行。

5. 如廁：

- A. 規律的排便習慣。
- B. 可增加纖維質攝取、增加飲水量、按摩腹部以利排便。仍無法解決時，可與醫師討論服用促進腸蠕動或軟便的藥物來協助改善。



溝通技巧

1. 在為失智長者做任何動作時，都應事先告知，以增加其安全感。
2. 失智長者發脾氣時，以溫和口氣安撫，善用健忘特性，稍後再處理。
3. 多讚美以增進失智長者配合度、降低抗拒。
4. 可搭配肢體語言、圖片或實物做輔助。
5. 說話的聲調應溫和、友善。



居家環境

1. 使用行動輔助用具，避免跌倒。
2. 為避免失智長者下床時發生危險，可在床旁加裝床欄杆、離床警示器或紅外線感應器。
3. 牆壁和地面避免令人眼花撩亂的圖樣