

彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊
Rainbow Newsletter

September
失智症照護的
新境界。
2015 9月 13
vol.

成大醫院失智症中心出版 | 隔月16日出版

ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

| 發行人 | 白明奇 | 美編印刷 | 天晴文化事業
| 編輯委員 | 白明奇、王靜枝、楊政峯、張嘉蘋、張文芸、張玲慧、楊美鳳、陳淑軒

專文

一肩扛起的照顧者

成功大學老年學研究所 范聖育 助理教授

某天下午前來諮詢的家屬有兩位，年約四十多歲的男士跟六十多歲的女士，看起來像是母子。轉介的原因是照顧者壓力大。原來生病的人是父親，媽媽負責照顧工作，從吃東西穿衣服到整理家務，吃藥就醫，大大小小、都是由她一手包辦。這些工作就夠累人了，很多時候還會遭到病人不理性、沒來由的責罵，讓母親覺得更是難受。

照顧是個困難的工作，擔任失智症病人的照顧者更是沉重。如同前面所述，除了病人日常食衣住行的庶務，還有許多服藥、就醫、復健活動的安排，都要由照顧者承擔。之前研究者曾比較失智症照顧者與其他慢性疾病照顧者，發現失智症照顧者在身體健康、憂鬱程度、還有生活品質都比後者差。

研究結果顯示著擔任失智症病人的照顧者確實不容易。而且除了身體負荷外，心理層面上的壓力也十分沉重。之前諮詢時曾有家屬表示，最難忍受的是自己盡心盡力照顧，但卻不知為何始終無法如病人的意，常莫名換來一頓飆罵。有時候家屬不知道這是症狀的一部分，會不斷地想：是不是自己哪裡做不好、他為何要這樣罵我、甚至認為是不是病人故意找麻煩。

面對照顧的壓力，一個方法是調整自己的心態與增加能力。當照顧者越了解病人的狀況，哪些行為或反應是疾病造成的，以及自己有哪些方法可以應對，自然可以靜下心來處理。千萬不要過分的自責或是認為都是自己不好，這樣的想法會像擴音器一樣，反而會讓壓力增大。處理病人的症狀或是行為，是需要思考與技巧。想想病人行為背後的原因，是有哪些需求沒有被滿足，當下要怎樣安撫或轉移焦點最好。

另一個方法是尋求其他家人的協助。以文章開頭

的案例來說，兒子其實與父母同住；但是白天需要工作，晚上因母親擔心孩子工作疲累，也不願意讓他分擔太多的工作。我問母親說：「如果因為太累而倒下去了，這時候兒子不是要顧兩個人？」她很堅強地跟我說：「不會，我一定會撐下去。」短期來說，我們可以承擔較大的負荷。但是照顧失智症病人卻是長跑、甚至是馬拉松，身心承受過大壓力反而會提早耗竭。用短跑的方式，把所有照顧責任放在單一一個人身上，是沒有辦法撐太久的。惟有整個家庭共同合作，可以有幾個人為主，但是其他人也需要分擔照顧任務，這樣才能走得長久。與其當個一肩扛起所有責任的照顧者，不如當個協調組織者，整合所有的家人，畢竟團結力量大。

課程介紹

成大樂齡大學

——預防失智症相關課程

成大醫院失智症中心的成員們除了平日在醫院診間為民眾服務、提供照顧等諮詢服務之外，也持續向社區民眾推廣失智症的相關衛教，例如今年9月份開始，白明奇教授等多位失智症中心的老師應成大樂齡大學邀請，開設一系列課程講座，希望能讓更多年輕學子與社區民眾關注失智症的議題！樂齡大學的講座課程須事先報名且名額有限，有興趣的民眾可儘早洽詢06-2757575轉51006 呂小姐（臺南市東區大學路1號--光復校區雲平大樓西棟2樓推廣教育中心）。

路易氏體失智症： 帕金森症與失智症的黃昏二重奏

秀傳國際失智與動作障礙中心主任
邱百誼 醫師

八十五歲的陳老太太身體與精神狀態一直都很健康，直在兩年前家屬發現她半夜常常因夢靨而清醒，一年前開始意識狀態不穩定，時好時壞，記憶力也變得不好。在此同時，兒女也發現她的手腳會顫抖，肢體僵硬，動作緩慢，幻覺與妄想逐漸產生且愈益嚴重，於是家屬將她帶到附近醫院求診，經診斷為阿茲海默症，於是給予阿茲海默治療藥物及抗精神藥物治療。然而其動作愈來愈僵硬，且無法起身或走路，於是經由介紹來本院神經內科診治。經過進一步的神經學檢查，實驗室與影像檢查後發現陳老太太是路易氏體失智症而不是阿茲海默症，經治療與藥物調整幾週之後，精神狀況趨於穩定，肢體僵硬與行動能力也逐漸改善。

路易氏體失智症，不同於最常見的阿茲海默氏症，也是一種很常見的退化性失智症。路易氏體失智症的特色在於合併認知功能異常(失智症)與運動功能障礙(帕金森症)。路易氏體失智症大約佔所有失智症的10-15%左右，也大約接近血管性失智症的盛行率。路易氏體失智症的特徵除了失智症狀外，意識或注意力時好時壞，反覆發生的視幻覺及動作障礙(帕

金森症)是最大特色，其他會存在的症候包括疾病早期就產生夢靨(快速動眼期睡眠行為)，小便失禁，妄想(常疑東疑西)，憂鬱，聽幻覺，無緣故地跌倒，昏倒，意識喪失等，都是很重要且與阿茲海默症不一樣的特徵。

路易氏體失智症還有一個相當重要的特徵，就是對藥物相當敏感，尤其是對抗精神藥物敏感。倘若稍微不適當或超過一點點劑量的藥物都可能造成嚴重的副作用，例如動作惡化，意識不清，或發高燒等，患者也常常因此而住院治療。然而只要細心評估與調整藥物，可以讓患者很快恢復，也可維持良好的日常生活功能，陳老太太就是一個典型的例子。有鑒於此，老年失智症病患的藥物需要想當謹慎地使用與調整，尤其是抗精神藥物應當盡量避免使用。

總結而論，老年失智症除了最常見的阿茲海默症外，合併帕金森症與失智症的路易氏體失智症也常常在人生的黃昏階段共譜變調的二重奏。只要能夠早期作正確的診斷以避免無謂的藥物或治療，患者也可以維持良好的生活品質，讓變調的二重奏再度和諧。

照顧者有約—6月份講座摘要 失智與跌倒

成功大學物理治療學系 楊政峯 老師

失智長者除了認知功能退化，往往也都伴隨有身體活動功能退化的問題，例如從坐在椅子上要站起來變得困難、走路的時候不太穩等等，狀況不好時，甚至會發生跌倒。

而老人家一旦跌倒，輕則擦傷，比較嚴重的可能會骨折，甚至撞到頭可能會造成腦部的傷害。不論骨折或者其他的傷害，跌倒之後通常需要臥床等待復原，而長期臥床的結果，罹患肺炎的風險會增加，等於是一個問題引發另一個問題，一連串的問題下來，後果的嚴重性往往超乎我們的預期。此外，多數曾經跌倒的老年人都會在心理上有害怕跌倒的陰影，因此他們走路時會變得小心翼翼，不敢邁開大步走路，活動力大幅下降，日常活動因此減少，原本規律的運動也可能減少，長期下來心肺功能可能會逐漸衰退。害

怕跌倒也很可能會讓老人家為了避免跌倒的風險而少出門，但是如此一來，和老朋友或親戚的互動也跟著減少，對原本認知功能就在退化中的老人家，減少社交活動也很可能使認知功能更加退化。綜合以上的說明，無論是減少日常活動、減少規律運動、又或者減少社交生活，都會加速失智症的惡化，因此跌倒對失智長者而言，實在是個非常需要重視的問題。

我們都知道早期發現早期治療的觀念，跌倒也是一樣，如果能早一點知道老人家的身體功能退化已經達到容易跌倒的狀況，就可以加以注意或運用適當的方法避免，因此跌倒風險評估對失智長者非常重要，建議失智長者都能接受跌倒風險評估，以減少跌倒的發生。

專文

鼓勵照顧者 善用小規模多機能的資源

成功大學
老年學研究所
陳柏宗 老師

失智症患者與家屬在日常生活長期的照顧當中，往往需要外部不同的照顧服務之提供與轉換，方能對應真實生活上的需求。為使患者與家屬能在生活上獲得多樣化的照顧服務與支持，衛生福利部參考日本實施多年的小規模多機能服務提供方案，於今年起開始正式推展多元照顧中心之照顧服務方案，目前已預定推展20個多元照顧中心，未來更將在全台普遍推廣設置。

多元照顧中心此種小規模多機能服務方案的推展，將能使原有僅參與社區日間照顧中心的患者，進一步能整合不同服務方案。藉由對患者個案照顧計畫的調整與配合，使患者能在同一個服務提供單位獲得居家服務、日間照顧服務、喘息服務、沐浴服務、餐飲服務與其他社區照顧服務等多樣性照顧服務，進而提升患者的生活品質，並有效降低家屬照顧上的壓力與負擔。

在未來此種多元照顧中心將會在全台廣泛推廣與設置，其不僅將會是社區照顧體系中重要的服務輸送管道，也將會是失智症患者與家屬重要照顧服務資源整合與輸送的平台，值得失智患者與家屬積極運用該項資源，以提供給患者更優質的生活照顧品質。

照片故事

SNQ

成大醫院失智症中心在全體成員的努力之下，於2014年榮獲SNQ國家品質標章的認證與肯定！本中心也會秉持初衷，持續為大台南地區的民眾服務，提供全方位的照護整合。



機構介紹

臺南市社區照顧關懷據點

臺南市各社區照顧關懷據點屬於臺南市政府照顧服務管理中心的業務項目，目前臺南市共有752個里，「社區照顧關懷據點」已達385個據點，未來仍持續推動一里一據點的理念，讓關懷網絡密佈大臺南。照顧關懷據點主要的四項服務：

1. 關懷訪視：主要由志工前往探視社區每位長者，讓關懷宅配到家庭。
2. 電話問安：一通電話的關懷，縮短了人與人之間的距離，由志工以電話聯繫關懷社區長者。
3. 餐飲服務：餐飲服務讓社區長者生活有了重心，包括在據點共餐，以及為行動不便、獨居的長者送餐的服務，送餐同時也關懷長者的生活狀況。
4. 健康促進活動：愈動愈健康，在社區照顧關懷據點有專門人員帶領長者做動態及靜態健康促進活動。

大臺南每一區都有社區照顧關懷據點可以提供服務，因專刊版面不足，無法將三百多個社區照顧關懷據點一一列出，民眾可上網查詢：<http://lrc.tainan.gov.tw/branchmap.asp>或向臺南市政府照顧服務管理中心詢問住家附近的社區關懷據點，聯絡電話：06-2931232；06-2931233。

人物介紹

張文芸 老師

張文芸老師目前任職於國立成功大學護理學系與成大醫院護理部兼任督導長。自大學畢業後便投入護理工作，至今已有20餘年，具有相當豐富的臨床照護與教學實務。為加強自身能力，陸續赴美國明尼蘇達大學進修老人護理和失智暨長期照護，取得碩博士學位後，依舊致力於臨床照護與教學研究、並參與成大醫院失智症中心的諮詢門診服務，為失智症患者暨家屬與照顧者需求提供免費客製化最適切的個別諮詢——有效認知因應與整合規劃本土化日常療護計畫、進而臨終安寧。失智日益驟增，已是既成事實，為免除污名化與傷害度，文芸老師冀望有效提升病友照顧品質與病家全面支持、減輕照顧者負荷與改善生活品質及生命意義，同時冀望助益全民瞭解繼而營造關愛的失智友善環境——幽谷伴行、迎向陽光的圓滿歷程。

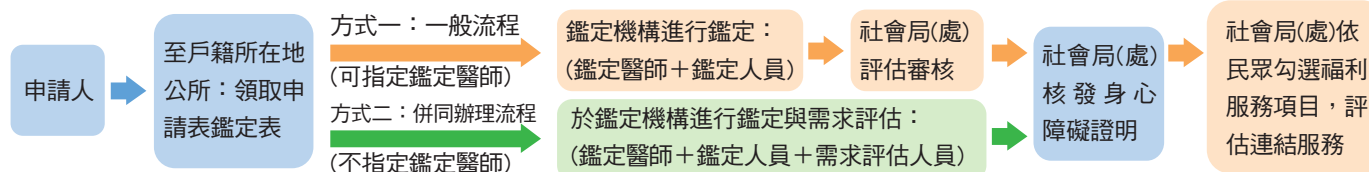


身心障礙手冊

失智症中心

由於各種社會醫療保險對持有身心障礙手冊者有不等程度的補助，相關社福單位也提供居家及社區服務，中低收入生活補助，輔助器具補助等；搭乘交通工具、路邊停車、汽車牌照稅、所得稅、風景區門票等也有優待。一般而言，確診的失智症病人都符合條件，申辦流程並不困難；從2012年起，鑑定已經改成兩階段評估，稍微費時；如果病人無法前來，則可以申請在宅鑑定，費用較高。

鑑定報告完成→核發證明，作業時間最長為35天



準備物品：

1. 戶口名簿或身分證。
2. 一吋(半身)照片3張。
3. 印章。
4. 身心障礙手冊或身心障礙證明(初次鑑定者免持)。
5. 受委託之法定代理人或他人須檢附個人身分證證明文件，受委託之他人另應檢附委託授權書。

電話諮詢服務：

- 一、內政部免付費福利諮詢專線：1957
(手機或室內電話直撥，服務時間每日早上8點至晚上10點)
 - 二、各縣市政府身心障礙鑑定與福利連繫窗口(社會局處)
- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------------------|
| 高雄市 | (07)337-3079 | 臺南市 | (06)295-2978 |
| 嘉義市 | (05)222-0072 | 嘉義縣 | (05)362-0900 分機2204 |
| 雲林縣 | (05)552-2618 | 屏東縣 | (08)7320415 分機5371、5372 |

參考資料：衛福部身心障礙入口網 <http://dpws.sfaa.gov.tw/commonch/home.jsp?mserno=200805260011&serno=200805260018&menudata=DisbMenu&contlink=ap/dfbook.jsp&level=2>

失智照護，每月開講

近期活動

| 活動日期 | 主題 | 講師 |
|---|-----------------------|-------------------------|
| 104.10.3(六)10:00~12:00 | 失智支持者訓練III(supporter) | 失智症守護天使講師 / 張美月 老師 |
| | 如何與失智者溝通 | 成功大學護理系講師 / 張文芸老師 |
| 活動地點：台南市立圖書館3樓多功能教室(台南市北區公園北路3號) | | |
| 104.11.7(六)10:00~12:00 | 為何會失智 | 台南新樓醫院神經內科主任 / 陳滄山 醫師 |
| | 打造友善失智社區 | 成功大學老年學研究所助理教授 / 陳柏宗 老師 |
| 活動地點：台南市文化中心國際會議廳B1會議室(台南市東區中華東路三段332號) | | |

主辦單位：社團法人台南市熱蘭遮失智症協會 報名專線：06-2226016 或網路報名 www.zda.org.tw。名額有限，請儘早報名。

致謝

本衛教刊物「彩虹」，感謝病友家屬及各界人士捐款，讓本刊物得以順利發行，請持續給予肯定與鼓勵。

捐款方式

步驟一：請至成大醫院失智症中心全球資訊網 (<http://www.ncku-adrc.org.tw>) / 捐款專區 下載與填妥【指定用途捐款聲明單】。

步驟二：可依〔銀行轉帳〕或〔開立支票〕任一方式捐款，並註明指定捐款用途：熱蘭遮失智症病友後援會

(一)、〔銀行轉帳〕：請選擇任一捐款匯入銀行

戶名：財團法人成杏醫學文教基金會 統編：06479649

| 銀行帳號 | 分行 |
|--|-----------------------------------|
| 合作金庫 (Taiwan Cooperative Bank) 帳號：1014-717-100284 | 成大分行 (Cheng Da Branch) (總行代號：006) |
| 台灣銀行 (Bank of Taiwan) 帳號：253-004-003059 | 南都分行 (Nandu Branch) (銀行代號：004) |
| 兆豐國際商業銀行 (Mega International Commercial Bank) 帳號：006-10-122530 | 府城分行 (Fucheng Branch) (總行代號：017) |

(二)、〔開立支票〕：

支票抬頭：財團法人成杏醫學文教基金會 ※財團法人成杏醫學文教基金會 英文全名：〔CHENG-HSING Medical Foundation〕

步驟三：請將【指定用途捐款聲明單】和【匯款證明或支票】資料以掛號郵寄。

地址：701台南市勝利路一三八號 收件人：財團法人成杏醫學文教基金會 收

聯絡電話：06-2353535分機3579 傳真：06-2370263

