



彩虹

Rainbow Newsletter

台南市長
賴清德

雙月刊



ADRC at NCKU Hospital, Tainan, Taiwan

成大醫院失智症中心出版 隔月 16 日出刊

發行人 / 白明奇 | 美編印刷 / 吾知設計 | 編輯委員 / 白明奇、王靜枝、楊政峯、張文芸、張玲慧、范聖育、黃新絨

一位照護失智者經驗分享 – 全職照護

病人家屬
卜叔和

專文

他是白醫師病人，案妻生病後，因為她的病，我放棄了高薪，忘了博士學歷，專職照護我全力做了 24 小時照護轉眼將近二年，大部分時間都樂在其中，沒有社工、醫生、報章雜誌所說的照護者被折磨地慘狀。

原因可能是（沒有優先順序）：

1. 朋好友以各種不同的方式表達關切、支持
2. 沒有金錢壓力，也沒有啃老的兒女
3. 三八，不怕別人異樣眼光
4. 想得開，不後悔
5. 把這事當作研究工作（待會兒補充）
6. 最後，怎麼可以忘了提我忠誠的戰友—我老婆



有些小心得和大家分享：

1. 要有耐心，儘量 她自己做，多做；能做一半也可以。
2. 別在乎喪失了多少能力，還會做的（不管多細微、簡單）都是老天垂憐能力
3. 不放棄自己，更不放棄戰友
4. 肢體接觸幫助安撫情緒
5. 多在熟悉的地方走動，維持方向感
6. 早睡早起，避開黃昏的情緒低潮
7. 餓了會引起情緒問題（誰不是）
8. 少吃澱粉類，多吃魚肉
9. 注意補充水分，老婆不知口渴
10. 問她要不要可能有反效果。例如，要不要去洗澡？答案可能是好、不好、不是剛洗過？如果答案不是「好」，那就得過幾分鐘後直接去浴室。
11. 當老婆情緒起伏時，口袋要有幾個應變方案：去外面走走，上街購物，花園 草，吃甜點，成功率不高，二、三成而已。
12. 洗腳，半個月前在睡前可洗洗腳，頭一回老婆還不知道怎麼做，兩三次後就能自己完成洗腳動作，包括擦乾淨，濺出的水也不多，樂在其中可能是主因？

（本篇出自作者自願投稿於失智中心網路意見箱）

迷路與【失智症】

醫療科技的發達，讓人類的壽命延長，許多的健康高齡長者都能維持自我生活能力，但神經退化疾病也因生命延長而越來越盛行。近年來時常有新聞報導，許多迷路的長者不知如何找到回家的路，甚至有遺憾事件發生。

成大醫院失智症中心洪煒斌醫師指出，一般人以為失智症只是記憶問題，實際上也會有其他的認知功能障礙，像迷路走失就可能潛藏著失智症！成大醫院失智症中心在白明奇教授的領導之下，結合醫師專業診療、個管師連結社會長照資源、專業護理提供照護諮詢、職能治療提供復能介入、專業營養師提供營養資訊，多方面進行評估，提供以病人及家屬為中心的人性化、個別化照護服務；可以提早給予早期失智症的長者預防性治療介入，安排認知功能復健，有效延緩退化。

洪煒斌醫師指出，失智症患者迷路走失最常發生在白天，占了 80% 以上。迷路對長者當下會有很大的心理壓力，也會造成生理上的負荷，如：脫水、跌倒、車禍、失溫等，若沒有及時被發現，嚴重時還有生命危險；家屬也有強烈的心理壓力、照護上的負荷；社會則會付出許多成本，需要透過各種管道來協助尋找走失長者。

洪煒斌醫師建議，家屬與照顧者對於失智症患者，最好能定期拍照，平時則多留意其穿著、特徵、使用語言，並加以記錄；另外，可在其常穿的衣物繡上家屬的聯絡方式，並在家中使用指紋卡按捺指紋。民眾若在社區裡發現疑似走失失智者，可上前關心需求，並給予適當協助，撥打警局報案，聯絡家屬。



認路屬於人類高等認知功能之一。重要的腦部認路構造包括：海馬迴、後頂葉、後扣帶回皮質等，常人可因此建立空間概念，就算到了不熟悉的地方，也可以辨識合宜的路標、了解起點與目標的距離、選擇合適路徑，最後準確到達目的地；但是，失智長者因腦部神經細胞死亡，造成認路構造的腦迴萎縮，在認路的功能上產生缺陷，導致無法正確辨識路標、準確判斷距離遠近，因而造成迷路。發現人類腦部定位系統的科學家，也因而獲得 2014 年諾貝爾生理醫學獎。

洪煒斌醫師表示，建構友善失智症的社會刻不容緩，而大多數民眾也對失智症有初步了解，因此應要幫助民眾知道、提升大眾的認知：某些特殊的認知行為症狀，很有可能也是失智症的早期表現，才能夠幫助更多早期失智症的長者。他指出，一要讓家屬提前做好準備，幫病患準備聯繫的卡片、愛心手鍊、GPS 個人定位器；二是社區達成守望相助，商家或是民眾發現有疑似走失的社區長輩，可以盡早通知家屬並給予合適協助，防止後續遺憾事件發生。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）

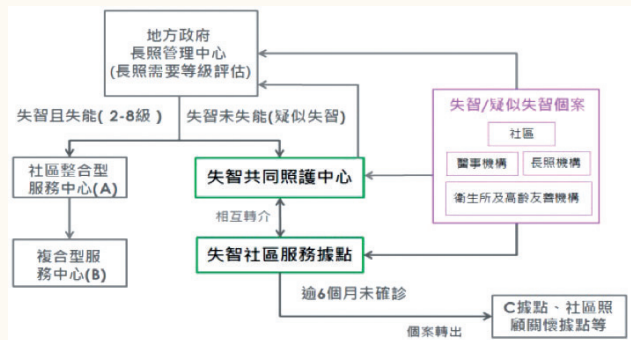
108年失智共照中心成果分享

近年來我國人口老化快速，依據內政部統計 65 歲以上老人至 108 年底已逾 15%，臺灣正式邁入「高齡社會」，預計至 115 年即進入 WHO 所定義老年人口佔 20% 的「超高齡社會」。衛福部委辦失智症流行病學研究報告，發現全台九成以上失智者居住於家中，其中失智程度以極輕度及輕度者約七成四為多數。

本中心承接行政院核定長期照顧十年計畫 2.0 建構「失智共同照護中心」提供失智者社區個案管理服務，辦理社區失智照護人才培育及公共識能教育、輔導社區失智據點。

個案管理服務

成大失智共照中心依病程每個階段的失智個案提供不同服務，從初中期盡可能的鼓勵個案及家庭照顧者至社區參與活動、鼓勵三動兩高。待中後期替照顧者轉介長照資源。至 2019 年底，至少仍有 900 名持續追蹤個案。



輔導社區失智據點

108 年度成大失智共照中心合作失智據點有安平區 (安平衛生所)、中西區 (郭綜合醫院)、及聖功社會福利慈善事業基金會 (北區、新市區、安南區、山上區、北門區) 共 7 間失智據點，邀請專家學者進行實地訪查即建議，期許能提供民眾合適照護品質及環境。



中西區-郭綜合據點



培訓專業人才

舉辦 20 小時照服員課程及 8 小時專業失智課程，共培育 178 位專業人才。另外更和熱蘭遮失智症協會舉辦春季論壇「懂失智」及 2019 年國際失智照護博覽會大型的專業人才培訓，培育至少 500 位專業人員。

辦理公共識能衛教講座

公共識能衛教講座邀請失智相關領域 (營養、藥師、物理治療、職能治療)，也搭配失智中心電影周針對預防、照護、安寧等不同主題，讓民眾更深入了解失智相關面向介入及處理，共截至 108 年底在社區中培育了近 2700 位失智友善天使。獲得民眾喜愛。

108年共照中心發表會

歲末，結合各區合作據點，舉辦一場溫馨的成果發表。讓長者回顧今年努力的豐碩成果。



活動訊息

課程費用
免費

一般民眾皆可參加

每月開講

日期：109年1月12日(日)
下午 14:30-16:30

地點：臺南文化中心國際會議廳 B1 會議室

地址：台南市東區中華東路三段 332 號

題目：如何與失智症者溝通

講師：嘉南療養院 職能治療科黃婉茹主任

課程費用
免費

一般民眾皆可參加

每月開講

日期：109年2月22日(六)
下午 14:30-16:30

地點：臺南文化中心國際會議廳 B1 會議室

地址：台南市東區中華東路三段 332 號

題目：要活就要動 - 如何跟失智長輩一起運動

講師：台南市 如新護理之家 陳良進老師

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

