



彩虹

Rainbow Newsletter

台南市長
賴清德

雙月刊

July
失智症照護的
新境界。
2023 7月 60
vol.

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、洪煒斌、吳孟儒、王靜枝、楊政峯、張文芸、張玲慧、范聖育、吳翊瑄

失智症的飲食行為轉變

文 / 成大醫院
王玟心營養師

專文

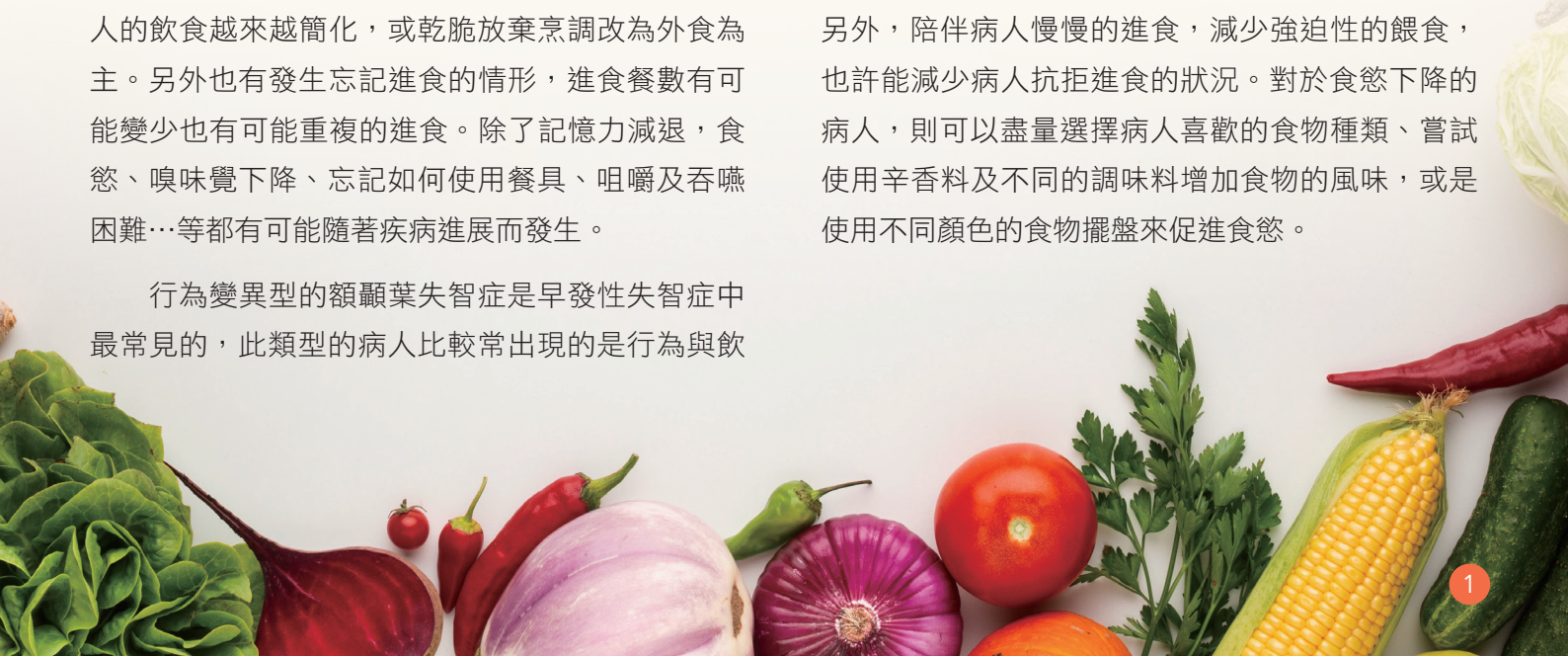
一提到失智症，我們可能會馬上聯想到經常忘東忘西或個性突然改變的案例。其實失智症在記憶或性格上的變化也會影響病人的飲食，失智症病人若出現的行為及進食動作的改變，例如：吞嚥困難、拒食、貪食，就可能導致營養不良或體重增加，或使慢性疾病（糖尿病、心血管疾病）的控制變得更加困難。研究也發現，失智症病人因為脫水或營養不良入院的機會比同年齡的人高十倍，可以見得飲食上的轉變的確影響病人的健康，也提高了照顧者的照顧的難度。

失智症中以阿茲海默症的比例最高，在阿茲海默症的初期，記憶變差可能是影響飲食的一大原因，例如：記不得要購買的食材或烹調步驟，這使得病人的飲食越來越簡化，或乾脆放棄烹調改為外食為主。另外也有發生忘記進食的情形，進食餐數有可能變少也有可能重複的進食。除了記憶力減退，食慾、嗅味覺下降、忘記如何使用餐具、咀嚼及吞嚥困難…等都有可能隨著疾病進展而發生。

行為變異型的額顳葉失智症是早發性失智症中最常見的，此類型的病人比較常出現的是行為與飲

食習慣的改變，例如：用手直接抓取食物、不停的進食、喜好特定食物，或是過去不喜歡吃甜食，突然變得很嗜甜。因此，在多吃或嗜甜的病人就容易有體重增加及血糖控制困難的問題。

針對進食問題主要可以分成少吃、多吃及吞嚥困難三大面向來處理。當病人因使用餐具困難而減少進食的時候，照顧者可以在旁協助或準備一些可以直接用手抓取的小點心，例如：三明治、包子、水果…等。另外，也要主動的、少量多次的提醒病人進食，或將小點心放在病人常走動的環境，讓他們隨時隨地都能取得食物。若病人有憂鬱拒食的情形，則可以多讓他們參與製作食物的過程，例如：幫忙挑菜、擺設餐具，讓他們對於進食更有參與感。另外，陪伴病人慢慢的進食，減少強迫性的餵食，也許能減少病人抗拒進食的狀況。對於食慾下降的病人，則可以盡量選擇病人喜歡的食物種類、嘗試使用辛香料及不同的調味料增加食物的風味，或是使用不同顏色的食物擺盤來促進食慾。



若是體重過重的病人，可以嘗試換成比較小容量的餐具或增加餐點中蔬菜的比例以減少每餐的熱量。對於經常忘記已經進食過而頻繁進食的病人，可以嘗試一次給予半量的餐點，並記錄病人進食的時間，提醒每天已進食的餐次，以減少整天的進食總量。嗜甜的病人可以在正餐中加入地瓜、南瓜等有天然甜味的食材，或嘗試用低糖的甜點取代高熱量的糕點，例如：紅棗木耳湯、豆花（少糖），也可以用少量果醋加氣泡水取代高糖份的碳酸飲料。

最後，有咀嚼吞嚥困難的病人可能出現喝水或進食噎咳、食物不好吞導致進食時間拉長的狀況，建議至門診詢問專業的醫療人員，由醫師、護理師、語言治療師、營養師協助找到吞嚥困難的原因，並幫助病人以正確的姿勢進食適當質地的食物，不僅能減少因噎咳導致吸入性肺炎的風險，也可以用好吞嚥且營養足夠的食物讓病人維持好的體能與活動力，降低照顧者的負擔。

專文

失智患者的小天地…失智據點，您了解多少？

文／財團法人台南市私立聖功社會福利慈善事業基金會
安南區失智據點 / 林穗珊 個管師

失智據點，是指為失智症患者及其家庭提供服務、資訊和交流的社區組織或場所。這些據點的目的不僅僅是提供生活上的幫助，更在於緩解失智症帶來的情感和心理壓力，促進社會對失智症的理解，並倡導對失智症患者的關愛。失智據點通常提供多種服務，包括日間安全看視、認知訓練、團康活動、伸展運動、社交活動等，都是在幫助患者保持生活自理能力，提升生活質量。

首先，失智據點提供的日間看視服務在幫助失智症患者家庭方面有著重要作用。隨著失智症的進展，患者的生活能力逐漸下降，家庭成員可能會因為上班而無法隨時在家照顧長輩。日間安全看視不僅能夠提長輩的安全性，還能讓家庭成員有時間休息和照顧自己的需求。同時，患者在據點中可以參加各種活動，保持社交互動，減少孤獨感，這對心理健康的維護也至關重要。

其次，失智據點的認知訓練、團康活動及伸展運動對患者的症狀控制和延緩疾病進展具有一定的幫助。失智症常常伴隨著記憶力下降、思維混亂等症狀，影響患者的日常生活。而透過認知訓練刺激大腦功能，團康活動增加思考能力及課程趣味性，

伸展運動提升手腳活動力，延緩症狀的惡化，提高生活品質。這些訓練包括記憶訓練、語言訓練、運動訓練等，不僅能夠幫助患者保持活躍的大腦狀態，還能夠提高他們對自己的信心，更積極地面對失智症帶來的挑戰。

此外，失智據點的社交活動也有助於情感的釋放和心靈的寄託。失智症常常使患者感到孤獨和無助，而參與各種社交活動能夠讓他們找回彼此交流和連結的機會。這些活動可以是音樂欣賞、手工藝製作、同樂會分享及簡單小點心製作等，通過活動的參與，患者可以建立新的友誼，享受快樂的時光，減少對失智症的焦慮和恐懼。

然而，失智據點僅僅是解決失智症問題的一部分，更需要全社會共同參與和努力。首先，宣傳和教育是至關重要的，有助於消除對失智症的誤解和偏見，鼓勵大家積極參與支援活動。其次，醫療機構和社會福利部門希望能多提供更多資源，確保失智據點的運營和服務質量。最重要的是，我們需要尊重失智症患者的尊嚴和人權，不僅僅是對他們提供物質上支援，更需要給予情感上的理解和關懷。

聖功安南失智據點活動分享



預防及延緩失能課程



家屬教育訓練 - 物理職能治療
舒壓及伸展提升生活品質改善健康



團康活動 - 健身大富翁



樂齡彈力球、彈力帶、毛巾操



端午節創意紙盤龍舟製作



母親節康乃馨 DIY



照片故事

「Z之細道」由成大醫院失智症中心白明奇主任，發想自日本的「奧之細道」，加上白主任提出「三筋好，舒適老（腦筋、腳筋、血筋）」的口號，進而推展「Z之細道」健走活動，希望以臺南市各區文化景點來規劃健走路線，讓民眾可以於運動的同時融入地方文化。今年 112 年 5 月 27 日首先規劃舉辦 Z001- 東區（健走之旅）；Z002- 中西區（歷史之旅）；Z003- 新營區（懷舊之旅），共 3 條路線同步進行。除了透過健走活動顧好三筋，也推廣失智防治與正確走路的健康概念，只有三筋好才能舒適的老，優雅的活。



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

