



彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊

Rainbow Newsletter

May
失智症照護的
新境界。
2014
5月 vol. 05

成大醫院失智症中心出版 | 隔月16日出刊

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

院長的話

專文

國立成功大學醫學院附設醫院院長 楊俊佑

聯合國對所謂「高齡化國家」的定義是老年人口佔全國人口的7%以上則屬之。台灣在1993年即已跨過7%的門檻，成為高齡化的國家。台灣近年來人口老化的速度非常快，根據內政部2012年年底的最新統計，台灣65歲以上的老年人口數已高達256萬人，佔全台人口總數的11.15%。隨著老年人口的增加，罹患失智症的比率也因而提高。根據學者調查結果推估，台灣目前失智總人口超過17萬人，其中14萬人尚未接受治療，足見失智症將成為台灣未來重要的社會議題之一。

成大醫院成立失智症中心

有感於近年來失智症患者的急遽增加，本院早於2011年2月16日正式成立台灣第一個國家級的失智症中心。「成大醫院失智症中心」以提昇失智症個案整合性醫療照護服務為目標，對院內負起教學研究之責，推動『全人』、『全家』、『全程』及『全隊』提供全方位之照護工作，透過定期舉行教育訓練課程與學術研討活動、整合失智症相關臨床研究，提升本院失智症的醫療照護水準。該中心目前是由神經部白明奇教授擔任召集人，以任務編組成立的照護團隊，除鼓勵有志於失智症診療的醫師加入行列，持續提升門診診療的服務之外，更與護理師和職能治療師共同開辦「失智症照護諮詢門診」，不僅跨專業領域、也結合醫院與醫學院，包括神經、精神、復健、護理、職治、物治、社工、營養、臨床心理等部門之共同合作。

成大醫院失智症中心三年有成

成大醫院失智症中心成立以來，在過去三年內，除了例行完善的失智症診療外，最近更啟動將嚴

重精神症狀與行為問題之病人，轉院至衛生福利部台南醫院住院的計畫。失智症中心亦架設網頁提供民眾瀏覽，至今已有15萬餘人次造訪；同時，持續辦理「與失智症照顧者有約」活動、發行失智症衛教「彩虹」專刊（雙月刊）等，已頗受讀者好評。為了教育研究的推展，該團隊也經常於院內舉行個案討論會，培育年輕住院醫師，並藉此增進成員間之共識與汲取新知。

響應全球失智症日並促進國際交流

本院失智症中心為促進國際學術交流，除了每年九月響應全球失智症日活動、並經常組團參加國際會議。該中心成員曾兩度到日本熊本大學進行學術交流及參訪重要設施。今（103）年2月，透過中心召集人白明奇教授與日本熊本大學池田學教授的努力，終於促成本院與熊本大學病院簽署學術合作協議備忘錄，實屬難得。3月17日熊本大學病院副院長池田學教授來台拜訪之時，本人與白明奇教授亦陪同前往台南市政府拜會賴清德市長；賴市長當場表達全力提升本市失智症照護的決心，並允諾將編列預算與人力協助失智症病人及其家屬能夠充分使用現有的社會資源，以造福民眾。



數字解析

1350

白明奇 教授

成人的大腦重量大約是1350公克，女性比男性略輕一些，這個約兩台斤的重要器官，主宰我們的思考、意念、記憶、語言、想像等等認知功能。

得了阿茲海默症(Alzheimer disease)的病人，他們的大腦會逐漸萎縮，有時會萎縮到只有600-700公克。阿茲海默症病人的認知功能漸漸喪失，到後來，連食、衣、住、行都需要旁人協助。

老年失智症與有氧運動

專文

成功大學體育健康與休閒研究所教授 蔡佳良

老化社會造成老年疾病人口結構正在轉變中，失智症即是一種罹病人數快速增加而不容忽視的老年疾病，此類疾病的預防與控制如不加以重視，未來將會顯著影響老人本身與其照護者的生活品質，也會造成很大的社會與財政負擔。

失智症是一種大腦神經退化性疾病，它會伴隨著認知功能出現漸進性失能的現象。很多科學數據已證實老年失智症患者藉由運動來提高身體活動量，能有效改善其認知功能，而研究發現有氧運動型態是老年失智症患者最喜歡從事的運動型態。藉由有氧運動可提升身體傳遞和使用氧氣的能力，也可增加大腦內的血流量與促進神經滋養因子分泌，達到改善大腦內神經元的存活性與功能、減少神經性發炎，並減少失智症患者腦內乙型澱粉樣蛋白(阿茲海默症腦內老人斑塊的主要成分，它被認為是造成此疾病漸進性發展的可能因子之一)的堆積，因此，失智症患者如能規律地從事有氧運動，將會延緩大腦認知功能的退化速度。此外，佔失智症比例最高的阿茲海默症患者，其大腦海馬迴內的神經元是很脆弱的，然而，此區域的神經突觸功能是專責學習能力和記憶功能，有研究因此認為海馬迴結構改變可能就是造成阿茲海默症早期症狀的原因，不過，最近有研究證實有氧運動能有效

促進大腦海馬迴內的神經增生並提高樹突棘(dendritic spine)的密度，這可能是有氧運動能有效改變體內腦衍生神經滋養因子(brain-derived neurotrophic factor, BDNF)的濃度，進而調節大腦認知神經功能所致。

老人失智症患者只要每週至少進行有氧運動3-5次，每次20-30分鐘(如無法一次完成這麼長的時間，可採用當日不同時間分段累積的方式來進行，但最好單次能至少有10分鐘，才容易見到有氧訓練的成效)，如此心肺適能將能在3-6個月內見到很明顯的改善；另外，研究也發現失智症患者在簡易智能量表(Mini-Mental State Examination, MMSE)、記憶廣度、注意力…等表現，在有氧運動後3個月左右可見到顯著改善的效果。所謂的有氧運動的型態，可採用快走、跑步、騎固定式腳踏車、游泳…等方式來進行，運動當時的強度要能達60-70%的最大心跳率(可採用220-一年齡來做推估)。不過，值得注意的是，此運動強度對心肺系統會有一些負荷，如果患者合併有心肺功能等共病問題，準備開始從事運動前除了需有詳細的身體健康評估外，更需注意運動的漸進性原則，亦即讓患者先從低運動強度開始，等幾週後他們的心肺適能提高後，再逐漸增加運動強度。

目前，失智症仍無法被有效地預防與治療，藉由有氧運動來改善他們的認知功能、身體適能、日常生活動作能力、心理與行為表徵，或許是我們目前可為失智症患者提高其生活品質的另一個有效途徑。

日間照顧中心 陳柏宗老師

失智名詞

照片故事

日間照顧中心係以社區為基礎，在一個提供安全與保護的設施環境中，為身體或認知功能有損傷以致無法在家獨立生活的人，導入健康預防與個別化照顧的概念，提供受照顧者個別生理與心理自立訓練、健康促進運動、文康休閒活動、生活協助安排等支持性服務，並提供受照顧者與社會互動的機會，協助持續在社區內經營自己的生活。日間照顧中心強調使受照顧者仍能返家以持續獲得自己家人所提供的照顧與互動，因此照顧服務的提供均少於24小時，並提供必要交通接送服務。此種照顧服務設施能減輕家庭照顧提供者的壓力與負擔，使受照顧者獲得在原有熟悉的家庭與社區內持續生活的機會，是失智症患者與家庭相當重要的社區資源，值得鼓勵失智症患者多加使用以改善生活品質。



成大醫院失智症中心成立於2011年2月16日，是台灣第一個國立級的失智症中心；揭牌至今，失智症中心已成立三週年囉！

失智症患者社區生活照顧新契機—日間照顧中心

—成功大學老年學研究所暨建築研究所兼任助理教授 陳柏宗

失智症患者的權益在近年來日益受到重視，特別是使失智症患者能在原本熟悉的社區與家庭內獲得妥適的照顧服務，已是我國醫療照護與社會福利政策所必需共同面對的重要課題。要能使失智症患者持續能待在社區與家庭內獲得妥適的照顧服務，日間照顧服務的提供扮演著相當重要的角色。依衛福部截至102年底公布資料顯示，全台共有120間已開辦之日間照顧中心，其中有97間為可同時照顧失能與失智的混合型日間照顧中心，23間為專門照顧失智症患者的日間照顧中心，此種社區照顧服務設施越來越普及的發展趨勢，將有助於使患者在社區內獲得良好照顧服務，並能具體減輕家庭照顧者的壓力與負擔。

日間照顧中心對於失智症患者提供正常化的生活照顧。在目前已開辦之日間照顧中心均致力於強調如何針對個別患者來提供個別化的生活照顧與服務，如餐食、如廁、盥洗、健康運動與量測等，藉由服務的提供與陪伴的過程，使患者能有機會重新建立起個人基本的生活節奏，減少生活作息與時間感的混亂，並對自我生活的內容能有參與安排的機會。

藉由個別基本生活節奏在日間照顧中心的重新建立，進一步配合日間照顧中心實質環境的運用與活動設計的帶領，以協助患者發揮最大仍保有的自主能力，亦是目前日間照顧中心所積極推展的方向。特別是近年新規劃設置的日間照顧中心，開放式的廚房已成為必要提供設施，藉以提供患者發揮仍有的炊煮專長，甚至參與備餐與點心的製作；另一方面亦會以10至15人的小型照顧單元來進行空間配置，搭配個別單元的活動設計來協助患者進行適合現階段可參與的活動；也會提供舒適的起居空間與休憩的角落使患者能隨著自己的心情找到合適的場所與共同相處暨互動的伙伴；甚至有些日間照顧中心亦會設有戶外的庭院或陽台，可使患者重新與自然及綠意進行互動。此種環境與活動的設計對於長期在自宅接受家人照顧的患者而言，提供選擇一種新生活的機會，使患者能在日間照顧中心接受服務的過程中，重拾對於生活的自主控制與安排，將有助於減緩患者的病程進展與生活的不適。

在目前日間照顧中心的規劃與運作方式，均會強調如何連結在地社會資源並如何融入在地的社區，也因此會定期安排患者進入到原本熟悉的社區中與居民進行互動，並協助維繫原有社會生活的功能，如採買購物、散步、理髮、拜訪等，甚至參與社區的節慶或活動。另一方面亦會將社區活動安排到日間照顧中心內來進行，或開放年輕學子進到中心來進行活動設計與帶領，促進跨世代的互動。此種結合社區與不同世代的活動導入，能使患者接觸到一般家庭生活所無法提供的生活互動與刺激，並能保有患者與社區民眾互動的機會，更有助豐富患者生活的內涵。

正因為失智症患者的日間照顧服務有著必需強化個別患者生活安排與互動的使命，其照顧服務的提供比較起一般失能者更為不易，照顧服務的人力成本與風險也更為提高，也因此往往由非營利組織來參與設置，使患者與家庭享受到此項長期照顧的福利服務。目前在台南僅有1間專門提供失智症患者日間照顧中心的開辦設置，其餘9間均為失智與失能混合照顧的一般型日間照顧中心，對於台南市眾多支持患者持續生活在自己家中與社區中的家庭而言，明顯有所不足，需要藉由公私部門共同合作來推廣設置，以提升台南市支持失智症患者在在地生活與獲得長期照顧服務之能量。然而在不斷催生失智症日間照顧中心開辦設置之同時，對於現有的失智症患者與家屬，仍需積極鼓勵多加善用現有的日間照顧中心的資源，使失智患者能在獲得此種照顧服務的支持下，具體的提升生活品質，延長在原有社區與家庭接受照顧與支持的時間，使獲得在原有社區持續老化的契機，並減輕家庭照顧的負擔。

在目前政府已積極開始籌備推展長期照顧保險的發展趨勢下，未來在社區內提供日間照顧中心與患者可接受24小時照顧服務的團體家屋應是重要建設方向，方能提供患者與家屬有更多不同照顧服務之選擇，以因應多樣化的不同需求。然而要能使患者在原有社區內獲得多樣生活照顧選擇的實現，仍需藉由失智症中心暨相關社會福利團體的號召與努力，積極結合家屬與社會大眾的力量，敦促政府將失智症照顧納入長期照顧保險給付範圍，並促使政府協助日間照顧中心與團體家屋的廣泛設置，方能具體建構起失智症患者在社區內的照顧服務網絡，以嘉惠我們失智症患者與家屬，使獲得良好品質的生活權益。

張玲慧 老師

人物介紹



張玲慧老師，成大職能治療學系副教授，於成大醫院失智中心提供失智照護諮詢服務。民78年台灣大學醫學院復健醫學系職能治療組畢業後，於美國威斯康辛大學麥笛遜分校、南加州大學先後取得碩、博士學位；在台灣美國皆有豐富的教學與臨床經驗。張老師於民95年回國後，致力於擴展職能治療於長期照護、失智照護的功能與角色，幫助提昇、維持失智或失能長輩在家中、機構的日常生活活動能力，減輕照顧者負荷。另外，張老師認為，雖然失智者的認知功能隨著病情逐漸退化，但只要提供適當的認知刺激與活動，可以減緩退化，提高生活功能，因此於去年開始，推動失智的認知復健。



中華民國 老人福利推動聯盟

機構介紹

中華民國老人福利推動聯盟（簡稱老盟）於83年成立，一路走來，致力於老人福利法的修法工作，推動立法院於86年5月23日完成老人福利法第一次修法，並於96年1月12日完成老人福利法大幅修法，讓台灣老人福利的保障更向前邁進。面對日趨老化的社會，老盟期待以老人權益守護者、老人福利推動者、老人團體領導者的角色，打造台灣成為一個健康、快樂、有尊嚴的「老人福利國」。民眾若有「老人保護、獨居老人關懷服務、失智症守護天使、防止老年歧視、老人福利政策」等疑問或諮詢需求，歡迎洽詢02-25927999或參考網頁資訊：www.oldpeople.org.tw。

近期活動



活動日期	主 題	講 師
2014.06.07(六) 10:00-12:00	為何會患失智症	柳營奇美醫院神經內科 / 吳明修醫師
	從日常生活出發	成功大學醫學院職能治療學系 / 張玲慧老師
2014.07.05(六) 10:00-12:00	失智者的特殊行為問題	衛生福利部台南醫院神經科 / 洪煒斌醫師
	失智者行為問題的照顧	長榮大學護理學系 / 許雅娟老師
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：

(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4660或4661 傳真：06-2370263

