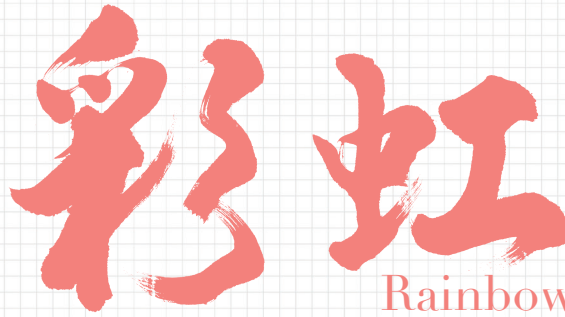




台南市長
賴清德

雙月刊

Rainbow Newsletter

May
失智症照護的
新境界。
2015 5月 11
vol.

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

專文

失智症學者憂心 未妥善照料失智症恐影響國力

國立成功大學新聞中心

以罹患早發性、遺傳性基因變異的阿茲海默症為主角的電影「我想念我自己（小說原名Still Alice）」，讓外界得以一窺其掙扎與無助等內心世界、病程演變外，也探討照顧者的壓力與抉擇。成功大學醫學院神經科教授暨醫師暨成大失智症中心主任白明奇指出；全球失智症人口快速增加，照護問題值得重視，不僅要關注醫療，重要推動社會友善、建構社區互助網絡，如果不能妥善照料失智症，恐影響國力。

白明奇教授指出，依流行病學調查結果，失智症多發生在65歲以上，隨著年齡增加而增加，不過，在他的門診裡也不乏4、50歲的病人，甚至還有30多歲即發病，由此可見失智症並非老年人的專利，「我想念我自己」主角愛麗絲，即是少見的早發型患者，隨著病情惡化，她逐漸失去記憶，失去獨立生活能力等；國外研究，早發型患者多屬於基因遺傳，至於6、70歲才發病者，基因突變或遺傳的因素較小。

白明奇教授透露，隨著不斷的宣導，社會上對失智症已有較多的認識，影響所及，很多5、60歲的人不免擔心罹患失智症，門診就有不少民眾自己「主觀認定（出現健忘、焦慮、注意力退化等）」可能得了失智症而求診，成大醫院現約有100多位50歲上下的主觀認定而求診者，經過2年追蹤，其中確有腦萎縮病變者，但也有不少是屬於過度焦慮或更年期症狀。白明奇教授並不反對主觀認定者去求診，但建議，求診時最好有客觀認定者（家人或朋友）一起前往，會更有利醫師判斷。

失智症，藥物治療成效不彰；不過，國內外的研究發現，認知功能訓練可以提升老人家的認知功能，降低罹患失智風險；白明奇醫師早在10年前即提出，預防失智症應該推廣「三動二高」一頭腦要動（從事心智活動）、從事休閒活動（多到戶外，與人互動）、從事有氧運動（養成運動習慣、促進新陳代謝）、高度學習

（不斷吸收新知）、飲食清淡多吃抗氧化食物。

白明奇教授指出，大部份的失智症目前尚無法痊癒，針對失智症的處置基本上分為初級預防（延緩發病）、次級預防（發病延緩退化），三級則是發病伴隨併發症的治療；目前的研究與統計，估計到2050年若能將發病延緩5年，則可減少一半的失智症。

雖然多數失智症65歲以後才發病，事實上，失智症早就悄悄侵蝕患者，美國一項研究發現，患者約50歲時腦部已經開始出現病理變化，一般而言，確診罹患失智症的病人，平均仍可繼續存活7至10年；基於失智症迄今的治療，只能延緩病程進展，患者及其家人，除了要盡可能早發現、早治療外，還要學習與疾病共處，社會上也要建立起互助網絡，與失智症共存，對家屬、照顧者伸出援手。

白明奇教授表示，失智症好發於6、70歲，其子女正處於中壯年，值工作、事業巔峰，孫兒輩可能還未完全獨立，長輩罹患病程持續惡化的失智症其承受的壓力可想而知。「我想念我自己」女主角愛麗絲的丈夫，最初不捨、盡可能耐心照顧，但最後仍不免感到挫折，而當有機會爭取事業另一波高峰，卻被子女質疑將棄妻子於不顧；可說是照顧者身心俱疲的最佳描述。

白明奇教授認為，社會要學習與失智症共存，建立起照顧網絡，協助家屬，大家一起照顧；失智症者可能重複買相同物品，一再迷路，此時社區店家或許可以建立一套機制，讓家屬可以換貨；社區的人們若見疑似迷路者，也都能警覺並於第一時間通知家屬或相關單位。

社會若沒有完善的失智症照護網絡或機制，正處於人生黃金時期中壯年，可能為了照顧，導致生活秩序、家庭生活急劇瓦解，以失智人口快速成長的事實來說，不妥處理，「影響國力」絕非危言聳聽。

照顧者心得分享—排便教導

2013年9月父親在工作中病倒了，送往某家醫院，經過住院檢查無礙後，休息數日便又回到工作崗位，但不到一個月，父親卻陷入精神恍惚、行動不便、無法分辨家人的情況；再次送該院，醫生告知只能多喝水或打點滴，無法進行任何治療，在絕望之下透過親人推薦，將父親送到成大醫院看診，經過一連串的檢查，獲知父親得到阿茲海默症，當下我們難過與自責，為何平時忽略了父親的健康？！幸好這一年來經過白明奇醫生的診療與協助，順利將病情控制。

2014年12月定期回診時，再次作測驗，醫生說父親狀況比以前好，可以延長回診日，事實上我也發現父親的精神與狀況比之前更好，有時可以認出遠道而來的親友，還可說上幾句往事，即便忘了名字，只要提示或用選擇題方式，也可說出正確的名字，家人看到父親有好轉，更是開心；有時我會安排一天戶外活動，讓父親接觸外界，父親總是會開心的要求拍照，此時我們會利用照片，反覆告訴他今日外出地點及做過的事，以喚醒他的記憶，雖然他的記憶存在的很短暫，或許隔天就隨時間流逝，也不敢期待他的記憶能恢復如初，但我們還是很高興，在這片刻，留下父親每個笑容，我想這對家屬來說是最大的安慰。

但在今年(2015年)元月底，父親因感冒再加上天氣驟變，當他如廁後，不小心將褲子滴濕，隨後他也会自行更換，原以為只是偶發，但到了半夜三點，我們在睡夢中被鐵門聲給驚醒，赫然發現父親竟然打開鐵門，身上僅著單薄睡衣，並走向馬路，我們即時攔住，追問之下，他因分不清白天黑夜，而誤以為母親外出，所以開門等待母親回來，此時心中充滿了不安與擔憂，那一晚他連換七件褲子；接下來的一週，我們陷入苦戰，我和母親每晚幾乎都無法安穩入睡，在半夜，父親一出房門便一路尿到廁所，因為天氣寒冷，怕他再度著涼，母親必須盡快幫他清洗更換，而我則須迅速打掃房間，最嚴重的是，他連排便都無法即時如廁，這讓母親更加辛苦，母親也因急忙幫他換洗，不慎在浴室跌倒而受傷，於是只好使用尿布來減輕負擔，但效果不佳，父親因不習慣，竟在睡夢中自行解開尿布，結果適得其反，不僅沒獲得改善反倒是將床墊弄濕，更增加我們的負擔。其間發現父親是知



道自己的失誤，並且感到羞愧，尤其當我們轉述此情況給親友知道時，他會顯得不安，他也多次答應母親會好好的上廁所，雖然結果還是未改善。

最後我們討論並分析這一年來父親的生活模式，父親發病後，我安排簡單的打掃工作及運動等日程表，讓他依照時間做，但我們發現有些事，他一旦習慣有放在心上就會準時去執行，但運動的事項就會偷懶，必須帶領才會做；再者也發現他會尿濕褲子，大部份是發生在睡覺中途，不是很清醒，且沒有耐心久站，所以我和母親排班輪流訓練父親，在廁所配合他的高度加裝扶手，可以增加支撐力，晚上每一個半小時叫他起床並陪他如廁，延長停留時間，確定完全上完才回房，一開始因天冷，父親會賴床，總要花上一些時間，慢慢地，當我們一叫他，他便知是上廁所的時候，也準備尿壺放在房內顯眼的地方以備不時之需；在大號方面，因父親識字，平常就要求他如廁後自行記錄，以了解是否有正常排便；發現他未即時如廁排便而導致上在褲子的原因，例如：可能因廁所有人使用，或因他正在做其它事如掃地，燒香拜拜等，他會等到做完才會去上廁所，但因反應較遲緩再加上無法忍，於是我們告訴他，可以先放下手邊的工作；另外也告知其他家人，如廁前先詢問過父親。經過一個半月，我們試著讓父親自行起床上廁所，起初還是有幾次沒上好，但漸漸地我們看到效果，直到現在我們已不需要半夜陪他。這期間雖然很辛苦但其結果讓人感到欣慰，更重要的是我們也看到父親付出努力所得的成果！

詹紹華

衛教師

人物介紹

詹紹華衛教師目前任職於國立成功大學醫學院附設醫院健康教育中心，詹衛教師取得中華民國糖尿病衛教學會衛教人員證照及教師資格，專長為糖尿病相關照護。



由於國人飲食習慣的改變及肥胖人口的增加，第二型糖尿病的發生率逐年提升，世界衛生組織預估至2030年全球糖尿病的盛行率將增加至8.0%。研究指出糖尿病會增加認知衰退與失智的風險，而第二型糖尿病患者罹患失智症的風險比健康的族群高1.5~2.5倍，因而適當的血糖控制更能預防認知衰退及延遲失智症的發生。衛教時病人也主訴就醫後會忘記拿藥就回家，工作時忘記收錢或找錯錢，有時說話會中斷，這也印證血糖控制不佳與認知功能衰退相關性之研究結果，而且糖尿病併有失智症的個案在血糖控制的衛教上難度更高，衛教師須先評估病人及家屬對糖尿病控制的認識與態度，了解病人居家飲食及生活習慣，協助病人及家屬作好血糖控制，延緩認知功能急速的退化。

贈書活動



2009年，白明奇教授出版「忘川流域—失智症船歌」，並贈與台南市立圖書館百本新書，希望台南市立圖書館的各分館都能讓民眾閱讀到失智症船歌。白教授最新作品「彩虹氣球：失智症天空」也於2015年出版，簽書會吸引許多書迷，期盼藉此機會喚起民眾對失智症的重視。

專文

第十七屆熱蘭遮行為神經科學研討會

成大醫院失智症中心
楊美鳳 周采縈

成大醫院失智症中心白明奇教授主辦熱蘭遮行為神經科學研討會將邁入第17屆，今年6月底更擴大為國際會議，主題為「失智症照護模式與認知障礙者駕駛議題」，白明奇教授邀請日本、韓國及台灣的學者分享實務經驗及學術交流，期待建立全方位的失智症照護模式，並形成認知障礙者的交通安全共識。

失智名詞

奧賽羅症候群——白明奇 教授

莎士比亞曾寫過一個故事，主角奧賽羅(Othello)懷疑妻子不貞，而謀殺她。

後來，醫學界就借用這個故事，將懷疑配偶或性伴侶不忠的妄想稱為忌妒妄想(delusional jealousy)或奧賽羅症候群(Othello syndrome)。

失智症病人也會因為大腦病變的關係、而出現奧賽羅症候群，當然，這也可能與當事人的過去人生經驗有點關係。

照片故事



YMCA

機構介紹

台南市基督教青年會老人照顧服務中心

1998年財團法人台南市基督教青年會社會福利慈善事業基金會（簡稱台南市YMCA社福基金會）以公辦民營方式承辦台南市安平老人文康中心並開辦社會型日間照顧服務、長青學苑、老人營養餐飲服務；2001年服務焦點擴展至失智老人養護型日間托老照顧服務、推展一般戶失智失能老人日間托老服務、以及居家服務焦點擴大至一般護老人暨身心障礙者。

老人照顧服務中心服務項目包括：護理保健、文康休閒、健身運動、用藥叮嚀、營養餐點、午睡服務、沐浴衛生、戶外郊遊、節慶祝壽、心靈宗教、志工陪伴、交通接送、諮詢服務、資源轉介。該中心秉持YMCA宗旨精神，提供專業護理、就醫、貼心接送、豐富的生活安排、與先進的照顧模式（採取“單元照顧”模式）。服務對象為年滿六十歲以上身體健康、或有輕、中度失智、失能，日間作息需人照顧之長者，或年滿五十歲以上身心障礙者、日間作息需人照顧者。若民眾欲了解相關申請方式、服務時間、與服務據點等資訊，歡迎電洽06-3583000詢問，或上網查詢：<http://www.ymca-tainan.org.tw/old/about.php>。

者，或年滿五十歲以上身心障礙者、日間作息需人照顧者。若民眾欲了解相關申請方式、服務時間、與服務據點等資訊，歡迎電洽06-3583000詢問，或上網查詢：<http://www.ymca-tainan.org.tw/old/about.php>。

數字解析

10 10 10

白明奇 教授

在本中心白明奇主任（身兼台南市熱蘭遮失智症協會理事長）的號召下，台南地區吳明修、柯登耀、高名人、陳滄山、吳尚德、唐嘉宏、譚宏斌、黃英哲、顏世卿及白明奇等10位失智症診療專科醫師，在2015年5月17日（我願一起）、上午10點於台南市10個行政區同步舉行失智症宣導活動，這是台灣失智症醫療史上的一項創舉。註：Triple 10=熱蘭遮失智症協會創會10周年、10個行政區、早上10點開講，千人支持。

近期活動

失智照護，每月開講

活動日期	主題	講師
104.6.6(六)10:00~12:00	地中海飲食預防失智	輔英科技大學護理學院護理系 / 蕭華岑 老師
	失智者的居家活動設計	台南市私立臨安老人養護中心職能治療師 / 邱瀝年 老師
104.7.4(六)10:00~12:00	認識阿茲海默氏症	高明聯合診所執行長 / 高名人 醫師
	失智症日常照護須知	台南佳里榮譽國民之家保健組 / 王桂玉 組長

活動地點：台南市文化中心國際會議廳B1會議室

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

