



彩虹

台南市長
賴清德

雙月刊

Rainbow Newsletter

November
失智症照護的
新境界。

2013
11月 vol. 02

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

特邀專文

抗氧化食物—給你抗老防衰好心情

成大醫院營養部 郭素娥 主任

21世紀影響你我最大的健康威脅是導致認知功能障礙的許多神經退化或神經精神性的問題，例如：帕金森氏症、阿茲海默症、憂鬱症、失智症等。因此除了醫藥的研究外，科學家們試著由日常生活的飲食中找到可以抗氧化防衰老的食物，由神經傳導物質著手，希望可以改善這個影響個人及家庭生活品質關係重大的問題。它的效果雖然到目前尚未有確定的結論，也還未完全明瞭其作用機制，但是仍然受到許多關注。

有關食物對認知功能的影響，多數的研究著力於抗氧化食物(antioxidants)及植化素(phytochemicals)的

功能。抗氧化食物大多聚焦在含有維生素E、維生素C、β-胡蘿蔔素的食物；植化素是指植物中具有生物活性的物質，它也同時具有抗氧化的功能，如類黃酮、類胡蘿蔔素、多酚類化合物、有機硫化物等，不論是抗氧化物或植化素，主要是存在於蔬菜、水果、全穀類食物及其他植物性食物中，而且都有一個共同特點，當食物進行加工製造時，這些對身體健康加分的成份可能會被破壞或流失，因此平日應多選擇天然未加工的食物，才是上上之選。以下針對各類抗氧化物及植化素的食物來源分別舉例如下表：

分類	植物化學物質	食物來源
抗氧化物	維生素E	胚芽、植物油、核果、種籽類
	維生素C	藍莓、奇異果、柑橘類水果、草莓、芭樂、青椒、包心菜、甘藍等
類黃酮素	花青素、兒茶素、異黃酮素、芸香素、柚素等	綠、橘黃、白、紅、紫色食物
類胡蘿蔔素	β-胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、茄紅素等	綠、橘黃、紅色食物
有機硫化物	蒜素、麩胱甘肽、吲哚、蘿蔔硫素等	綠、橘黃、白、紅、紫色食物
酚酸類	綠原酸、鞣花酸、沒食子酸等	綠、橘黃、白、紅、紫色食物

各種顏色蔬果的食物來源請參見下表：

蔬果顏色	蔬菜	水果
綠色	菠菜、空心菜等綠葉蔬菜及綠花椰菜、芹菜、青椒、四季豆等	奇異果、酪梨、芭樂等
橘黃色	胡蘿蔔、黃彩椒、南瓜、番薯、玉米等	木瓜、鳳梨、柳丁、芒果、哈密瓜等
白色	白花菜、高麗菜、洋蔥、苦瓜、白蘿蔔、山藥、竹筍、牛蒡、大蒜等	香蕉、梨子等
紅色	紅彩椒、紅鳳菜、紅番茄等	西瓜、草莓、蔓越莓等
紫色	茄子、紫菜	藍莓、葡萄、櫻桃、桑椹等

記得每天要吃多樣各種不同顏色的蔬果，天然食物的營養價值不僅於此，和神經傳導物有關的微量元素(其他維生素及礦物質)，也都存在於天然的蔬果及五穀雜糧中。此外，攝取適量(每週半斤)的深海魚，其中的ω-3脂肪酸有助於抗發炎反應。攝取多樣

天然未加工的食物，尤其是植物性食物，不論是抗氧化物或植化素，不但「顧腦」也「護心」，愛護身體就從「吃五顏六色的蔬果雜糧」做起吧！



感謝輔英科技大學護理系蕭華岑講師照片提供

成員介紹

成功大學護理學系 **王靜枝** 教授

王靜枝老師，台南柳營人，生長於民風純樸的鄉下，自小於山野之間成長養成其愛好大自然與樂善好施的心性。投入護理專業數十載，曾任國泰醫院護理師，後於美國深造達八年之久，從中吸取許多進階照護方式，造就了日後投身老年照護新知發展之途。於民國八十八年從美國明尼蘇達大學取得護理博士學位後便投入護理教育，曾任輔英科技大學護理系副教授兼系主任，進入成大後即兼任附設醫院護理部督導長，之後又投入失智中心任務，開設失智症照護諮詢門診，熱心服務失智症個案與家屬。發表許多失智症相關的著作，近年曾獲國科會傑出年輕學者獎、中華民國護理師護士公會全國聯合會研究成果獎、美國國務院傅爾布萊特學術交流基金會短期出國獎補助、國立成功大學全校傑出教師等。

王老師在統整學術與實務經驗同時，對未來的學術生涯路程有更深的期許，為達連續性照護服務之精神，她將繼續探討失智患者與家屬照護者所面臨的問題，作為未來本院失智研究中心實務與研究題材基礎並建構有效失智評估工具，期待提升失智患者與家屬生活品質，更深遠的期許能推動台灣失智症照護本土模式的誕生。她將以此為職志，發揮護理的獨特面、展現護理的科學與藝術涵養，努力面對與投身克服現今社會對失智症照顧的難處與限制，期待為失智症照護科學知識與實務的發展再創新頁。

社團法人台灣失智症協會介紹

Taiwan Alzheimer's Disease Association, TADA

台灣失智症協會(Taiwan Alzheimer's Disease Association, TADA)創辦於2002年9月15日，為使台灣失智症防治照護與國際接軌，於2005年9月28日成為唯一代表台灣加入國際失智症協會(Alzheimer's Disease International, ADI)之正式會員。2008在台北成功承辦ADI亞太地區年會，獲得各國好評，2009年本會湯麗玉秘書長當選ADI大會理事，其後又成功爭取到2013年第28屆國際失智症協會之會員國大會暨國際失智症研討會的

主辦權，來自各國的失智症學者及組織共襄盛舉，成大醫院失智症中心師生有10多篇研究報告，以實際行動響應全球年度盛會，大會於今年4月間順利落幕。



失智名詞

情節記憶

Episodic memory

成大醫院斗六分院 **吳怡真** 醫師

情節記憶是一種個人經歷過的自傳式記憶，記憶的內容包含時間、地點、人物和發生過的事件情節。情節記憶是早期失智症最常出現的記憶障礙類型，病人可能忘記自己經歷過的事件，例如忘記上禮拜才和兒子參加鄰居的喜宴、或者忘記前天才和媳婦去市場買了拜拜要用的牲禮。近期發生的情節記憶較容易在失智初期產生障礙，而長遠的記憶相對要到失智後期才被遺忘。記憶對失智患者或許就如墨色淡去的筆總是寫不清最近發生的情節，而傳記裡的年輕過往卻總是清楚鮮明一說再說。

懷舊 Reminiscence

王靜枝 教授

懷舊是人類自發性地回憶過往種種經歷的一種心智過程，也就是說藉由回想過去對自己具特別意義和事實存在的事件來帶給自己內在滿足感與生命感。懷舊於失智照護上的應用乃藉由選擇一些對老年人有意義的懷舊主題與用具，引導失智長者回憶過往點點滴滴，過程中能刺激其對事物的認知與長程記憶，許多主題更能帶給他們情緒的抒發與回歸享受過去事物的快樂感覺。另外，當他們專注於回憶時能有效轉移其注意，減少干擾行為的發生。

機關團體



失智專文

失智者的活動安排 - 每天有事做

張玲慧 成大醫院失智中心職能治療師
成功大學職能治療學系副教授

照顧者的心聲：

「我知道要她多做事，才不會退化太快，可是她一進廚房，也就弄得亂七八糟，我還要收拾，乾脆我自己弄一弄比較快。」

「她什麼事都沒有興趣，就是不喜歡動。」

失智照顧者時常遇到的一個照護問題是如何讓失智者「每天有事做」。多鼓勵失智者參與活動，就是最好的身體腦部與社交訓練。例如，一個人在穿衣服時，需用頭腦去想步驟（認知功能）、用眼睛去找衣服、袖口、鈕扣等的位置（視覺功能），用手去拿衣服（手眼協調），確保自己不會跌倒（平衡能力）等，穿脫衣服要10分鐘，那就是10分鐘的體力兼認知兼平衡等功能的訓練，又可以增加失智者的成就感與獨立性，何樂不為！

即使照顧者非常願意鼓勵失智者參與活動，如文章開頭引述呈現，失智者參與活動的**動機、持續性、與完**

成品質時常是讓照顧者頭痛的問題。提昇**動機**需要多方面考慮，例如：失智者的病程、興趣、之前經驗、當天狀況、活動要求是否符合失智者的能力。**每天生活中必須要做的事情**，例如刷牙洗臉、吃飯等，因為是幾十年來的老習慣，每天做很多次，通常比較不會忘記，所以是鼓勵失智者盡量自己做，培養信心、獨立性的絕佳機會。

失智者做一個活動，很容易做不到幾分鐘就不想做了。這參與活動的**持續性**，因為注意力較差，不如以往。例如打撲克牌，以前可大戰2小時，現在十分鐘就離座而去。沒關係，重點是失智者有興趣，而且真正有在做。10分鐘有10分鐘的效果，比起一點都不做好得多。加上「**少量多餐**」法進行。早午晚各一次！

安排失智者在生活中「有事做」，失智者是否從過程中得到快樂，遠比成果是否令人滿意，還要重要。盡量不要因活動成果不近人意，所以不再讓他做，或過程中，「好心」的不斷指正失智者，結果失智者信心盡失，對活動不再感興趣。實在可惜！

照顧之路輾轉漫長，在安排失智者的活動時，照顧者一定要把自己的能力、興趣、時間、耐心、心情等因素一併考慮，是本身可以負擔的範圍，要不然如俗諺所說「坐輪椅的沒倒，推輪椅的先倒」。因此就失智者的活動安排而言，也就是照顧者的活動安排，兩者不可分開！

遊走

成大護研所 許芳瑜 同學 / 王靜枝 教授

遊走被視為失智症患者常見的問題行為之一，有些患者曾因為游走而走失的經驗，在病程中任何時間均可能發生，亦可能合併患者活動過度、睡眠障礙、體重減輕、跌倒和骨折等問題。

遊走是指在一特定空間下，表現出重複、漫無目的、混亂的走動行為，不確定及漫無目標的移動，使得患者走失或迷路甚至進入不安全的環境與暴露於危險當中。當失智症患者出現遊走時，會慢慢失去對時間、地點、和人物的認知能力，一開始是對日期時間的錯亂，之後是對環境地點的判斷錯誤，因而發生走失或迷路的問題。遊走的發生可歸納為下列可能原因**1.**注意力與記憶力變差；**2.**視覺空間辨識力下降；**3.**語言障礙故藉由行動來表達生理不適與不安等內在需求，促使失智症患者一直想藉由走路來宣洩體力。

臨床上對於失智症患者遊走的處置方式仍著重於優先使用非藥物療法，藉由環境的調整(熟悉的、穩定的、有安全感的)、活動的安排(讓患者有喜歡或合適的



事作、懷舊(回憶過去種種)等，讓患者安心與安全的遊走。尤其是環境的安排最為關鍵。具溫暖、美化、生動並富有色彩的环境特性可降低遊走行為的發生，好的環境氣氛也可降低遊走頻率，使遊走的時間縮短。另外也建議可依下列患者遊走的型態給予以下照護：**1.**直接移動型/在一個有限區域內，兩點間前後移動的步態：可在視線內放置及設計引發好奇或新穎的圖畫或事物；**2.**任意的移動型/繞道或隨意的移動到許多地點且路徑不會重複：則須提供休息的機會，減少環境中造成注意力分散的人、事、物；**3.**重複繞圈的移動型/針對定點重複繞行移動連續沿著路線走：可試著以標籤或貼紙，來指示改變路徑的進行。減少遊走行為的產生可提昇失智症患者之定向感與自我照顧能力、延緩身體功能與認知的退化速度、與提升生活品質。

數字解析

7、14、21 白明奇 教授

失智症與老化很有關係。根據聯合國組織的定義，一個國家或社會中、65歲以上的人口占全人口7%稱為「老化中國家」，達到14%則為「已老化國

家」，若達21%，則稱為「超老化國家」。2012年底，台南市老人占全市人口11.9%，相較於全台11.18%算是相對老化的地區。

照片故事

回憶從照片開始！



2011年春天，成大醫院失智症中心在前院長林炳文教授支持下，由白明奇教授率領團隊成員及台南市衛生局醫

事科韓佩軒科長、卿盛瑛股長及台南市熱蘭遮失智症協會一同來到日本熊本大學拜訪神經精神科池田學教授；談到日本失智症醫療照護推動，就不得不推崇由池田學教授所耕耘推動的「熊本失智症照護模式」，透過跨國際的學術交流與實地參訪行程，我們收穫滿滿，並期盼未來也能在台南地區實踐「台南失智症照護模式」。

近期活動

活動名稱	社團法人台南市熱蘭遮失智症協會九週年慈善音樂會 「有琴有憶、舞出彩虹」向失智症照護者致敬	照護教育課程～ 認知刺激療法於失智患者的應用
日期 / 時間	12/7 (六) 14:30~16:30	12/14(六) 10:00~12:00
地點	成功大學醫學院成杏廳 (原小東路成大醫學院建國校區)	公園南路39號2樓
報名與參加方式	免費索票，憑票入場 (索票專線06-2226016 陳小姐)	請事先來電報名或親至協會報名
注意事項	行動不便者(輪椅)，索票時請事先告知，另安排位置。	報名專線 06-2226016 陳小姐

致謝

成大醫院失智症中心發行之本衛教刊物「彩虹」，感謝病友家屬及各界善心人士捐款贊助，助益本刊順利發行，未來我們需要您的持續肯定與鼓勵，歡迎您的捐款贊助。

| 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

