

失智症居家服務20小時 訓練課程

<失智症者之日常生活照顧>

課程內容

- 01.失智症者日常生活照顧目標、原則與應有之態度
- 02.失智症者日常生活照顧內容及技巧(進食、營養、排泄、穿衣、洗澡、睡眠、安全等)
- 03.個案討論與情境

01.失智症者日常生活照顧 目標、原則與應有之態度

日常生活面的照顧

其最主要的的照顧目標是維持其日常的生活功能，得到優質的生活品質。針對失智老人日常生活常發生的狀況提出一些照顧的方法及注意事項，期望能對照顧者有所幫助，同時也能維持老人的健康及尊嚴。

食、衣、住、行、育、樂

日常生活照顧的目標

- 預防疾病與併發症的發生
- 安全維護與預防意外發生
- 滿足休息與活動需求
- 失智症狀緩解與控制
- 維護與增進自我照顧能力
- 維持正常身體功能

.

失智老人之日常生活照顧

- 照護原則
- 食衣住行育樂
- 洗澡
- 大小便
- 其他-口腔衛生 用藥安全

照顧者須知

一、照顧患者要先妥善照顧好自己，計畫好一天的時間，包括適當的休息，可免去時間壓力；如果你的照顧得不到良好的反應，不必覺得內疚。

二、增加病患的能力，獨立性，讓病人做他所能做的，無法完成才代勞。

照顧者須知

三、 認識認知障礙的老年病患，
照顧者的生氣、挫折、悲傷是很
自然的情緒。

四、 在長期照顧漸趨惡化的當中，
對於短暫進步能抱持著一種希
望。

與失智者溝通

失智者在**溝通**上主要問題，是**短期記憶**的喪失、理解能力弱、對刺激反應延遲。照顧者必須能發現失智者在溝通上的問題及困難點，若是因生理問題，如聽力障礙，則須為其配戴**助聽器**。最好的溝通主題為談**過去美好的事**，但是若過去的事令他感到傷心則不是一個好的話題。**<餘存能力評估>**

02.失智症者日常生活照顧內容及技巧(進食、營養、排泄、穿衣、洗澡、睡眠、安全等)

進食

由於有些失智者常忘記進食時間或進食與否，可能有導致營養攝取不均的情況，也因常忘記喝水，有患者因電解質不平衡及泌尿道感染的問題使意識混亂的情況加劇；有遊走情況的患者更容易有熱量攝取不足的情況，這些飲食習慣照顧者必須細心發現並給予定時定量的飲食。

飲食篇

餵食注意事項

01.洗手

02.合適的進食姿勢

03.速度不要太快

04.確認長輩精神是維持清醒狀態

05.失智症患者餵食困難現象

常見問題

- 拒食
- 進食過量
- 異食與誤食
- 水份的攝取
- 惱人的營養不良

.

常見問題與處理

- 拒食
 - 進食過量
 - 異食與誤食
 - 水份的攝取
 - 惱人的營養不良
- 喜好
 - 少量多餐
 - 危險物品
 - 注意
 - 口腔功能

.

營養(口腔衛生)

患者可能忘記擠牙膏、上下刷動、漱口.....等任何一個小步驟，而因此無法做好口腔清潔，不要因為患者不會刷牙就快速的幫他完成，有時他只是忘了其中一個步驟，**稍加提醒**即可自我完成。

排泄 + 沐浴

排泄功能:訓練大小便習慣，維持腸及膀胱正常功能，並且每日記錄大小便狀況。

沐浴:若是有拒絕洗澡的問題，要先瞭解是什麼因素拒絕洗澡。沐浴前應調好溫度，建議可由**熟悉**或有經驗的照顧者**陪同協助**洗澡。讓病人做他所能做的部分，無法完成時才代勞。

排泄

- 關於排泄
- 定期如廁
- 大小便訓練
- 大小便失禁
- 隱私的環境
- 預防泌尿道感染

沐浴

01. 身體清潔

02. 提供一個對工作人員與住民都舒適的環境

03. 更貼近原來的生活習慣

04. 品質與頻率

05. 尊重意願與自主

穿衣 + 睡眠

穿衣:

提醒氣溫變化，建議加減衣服，穿衣的選擇應簡化及有限制;按穿衣的順序，依序擺好，給予簡單的指示，如先把右手穿進去;保持其自尊心與獨立感。

睡眠:

禁止過度午睡或小睡;日間提供正常運動;製定規則睡眠時間;用夜燈睡前可用少量安眠藥或淡酒 (但要醫師許可);晚餐後限制流質飲料。

常見穿衣的問題與處理建議

01. 穿錯 毀損 無法配合天候穿
02. 衣著不當時溫和引導
03. 長輩穿衣時可給予簡單的指示與誘導

例如: 穿這件比較好看或參加活動、開會服裝需整齊等等

衣物材質選擇

- 選擇柔軟舒適且耐洗衣物
- 衣物選擇

實穿且易穿，直接套上或兩面皆可
穿的衣服，長褲腰際採鬆緊帶

- 簡化穿衣選擇

行走

- 行-要活就要動
- 保有行走能力的不二法門:多走動
- 提供持續規律運動的機會
- 輔具的認識與使用
- 影響行走的因素(視覺障礙、視幻覺、用藥等)

老人跌倒

- 跌倒的特高危險群
- 注意維持環境的安全性
- 留意藥物帶來的副作用
- 避免不必要的約束
- 盡一切保持現有走動能力
- 核心肌肉群的衰弱

維持安全的環境之1

預防跌倒:不要移動家中擺設、堆積雜物，光線要充足。衛浴環境應保持乾燥明亮，可加裝扶手、防滑磚;協病患使隨用助行器。

維持安全的環境之2

預防環境傷害:危險物要收好;冰箱內勿放過期食物以免誤食;注意家中物品例如瓦斯爐、熱水器、打火機、刀子、剪刀..等設備或物品;藥應分次裝好,以免服錯。

維持安全的環境之3

預防迷路:可將大門的上下方再加鎖;外出時有人陪伴或配戴識別卡片或手圈;提供個案的照片給附近的鄰居及警察在夜晚開車

個案討論與情境演練