

## 多點貼心覺察，與失智家人快樂相聚

**國**際失智症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 發出警告，新冠肺炎 (COVID-19) 會傷害神經系統，長期而言可能導致失智症患者激增。最新的醫學研究調查發現，新變種病毒 Omicron 雖不會導致重症，但最新研究指出，約四分之一的 Omicron 染疫者出現「腦霧」( Brain Fog ) 症狀，嚴重的話可能會影響工作能力或日常生活的專注度和記憶力等失智症狀。此外，三級警戒年長者窩居畏懼出門活動，大腦功能退化加劇。去年疫情降級後長者陸續返院定期追蹤檢查，發現長者退化更明顯，新冠肺炎病毒把失智症的時鐘撥得更快許多。



這一年來相信有很多人，因為疫情而減少返鄉度過佳節，當我們總算有時間可以好好陪伴長者、餐敘或閒話家常時，如果發現長者出現**失智症八種初期徵兆**，建議要請您特別留心注意：

1. **記憶力下降**：經常忘記東西放在哪、忘記是否吃過飯、弄不清楚現在是何年何月何日。講過的事情一再重覆講。經常搭公車下錯站、迷路。
2. **活動力降低**：變得不愛出門，對於原本熱衷參與的事或活動，顯得興趣缺缺。
3. **情緒轉變**：會因為找不到自己想要的東西而生氣，情緒起伏比以前大。或是因為沮喪而變得沈默寡言。
4. **表達能力降低**：突然忘記事物的名字跟詞彙，叫不出東西的名字。
5. **妄想**：懷疑自己的配偶不忠、擔心被家人遺棄，認為鄰居會傷害他，或是認為別人會偷他東西，而將東西藏到自己也找不到。

6. **產生視幻覺**：看到幻覺，可能是熟識者、已死去親人，或是陌生人。
7. **重複動作**：不斷地把東西從抽屜拿出或放進去，或是多次重複問相同的問題。
8. **睡眠障礙**：日夜顛倒，半夜上廁所後睡不著，夜間起來遊走或從事其他活動。

如果發現家中長者有以上八種失智症初期徵兆，且開始影響睡眠或生活功能。建議年節假期後儘早帶長者就醫。醫院身心科或神經內科專科醫師皆可以協助。或上午 9 點至晚上 9 點撥打**失智關懷專線 0800-474580** 洽詢失智症篩檢相關疑問。

失智者因認知功能障礙，對環境變化的處理能力較弱，易感到挫折而發脾氣或混亂。如果覺察長者有失智徵兆時，務必耐心謹慎對應，避免質疑或刺傷長者的自尊。可運用以下八種**失智者陪伴秘訣**：

1. **善巧提示**：避免用猜猜我是誰的方式來「考」失智者，見面時主動打招呼或自我介紹，化解長者想不起的尷尬。
2. **轉移注意**：如果長者的脫序或重覆行為，避免當面糾正、澄清或爭辯。可以於傾聽後將其注意力轉移到其他活動及美食，化險為夷。
3. **鼓勵參與**：適當活動操作可延緩失智，佳節準備事務時儘量鼓勵長者動手參與，或請長者從旁指導，讓他有參與感。
4. **注意飲食安全**：長者吞嚥功能退化，食用糯米製年糕或菜餚時，請切成小片，進食時降低噎食意外。
5. **增進情感聯繫**：擺設長者熟悉與懷舊物品，讓長輩講古及分享生命經驗，增進情感聯繫並穩定長者情緒。

6. **作息規律**：白天儘量多讓長者從事喜歡活動，如下棋、打麻將、唱歌，或到熟悉的景點走春等，多活動來幫助長者睡眠。
7. **維繫安全感**：出遊過夜，最好天黑前抵達住宿地點。盡量攜帶長者熟悉的隨身用品，增加長者的安全感。
8. **安全保護**：外宿時儘量讓長者先睡，避免照顧者睡著後長者忘記時空而自行外出。夜晚應留廁所燈作為照明，防止在不熟悉的環境中跌倒。

老化是生命的自然現象，但是功能退化的速度是可以透過積極復健與醫藥協助來延緩。當我們返家過節，與家人共享您一年的辛勞成果時，若有發現長者有失智初期徵兆或惡化時，記得先到醫院進行診療。早期發現，積極介入，才能延緩失智腳步。全台有多達 3,200 個以上的長照 2.0 社區據點，提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務，讓你安心工作。

創予 EAP 是您的貼心工作夥伴，一通電話(02)2356-7262，服務就在您身邊。



創予 EAP 陳基榮心理師

EAP 免費諮詢專線 (02)2356-7262

Email: [eap@cngconsults.com](mailto:eap@cngconsults.com)

Skype: [eap@cngconsults.com](https://www.skype.com/join/eap@cngconsults.com)