

社團法人臺南熱蘭遮失智症協會 108年每月開講

失智症者在家可以做什麼？

黃婉茹

衛生福利部嘉南療養院
職能治療師兼科主任

E-MAIL : wanju@mail.cnpc.gov.tw

時間：2019年7月6日11:00-11:50

地點：臺南柳營區圖書館 (臺南市柳營區柳營路二段59號)



講者學經歷

• 學歷

- 成大老年學研究所碩士
- 成大職能治療學系學士

• 現職

- 衛生福利部嘉南療養院
職能治療師兼科主任
& 護理之家職能治療師
- 社團法人中華民國職能治療師公會
全國聯合會監事(專業推廣小組委員
-職業重建組組長)
- 台南市職能治療師公會常務理事
(專業推廣小組主委)
- 社團法人台南市康復之友協會監事
- 衛生福利部所屬醫院「人體試驗
委員會諮詢專家」

• 專長

- 心理疾患職能治療、社區精神
復健、失智症照護

• 經歷

- 行政院衛生署桃園療養院
職能治療員
- 財團法人天主教聖馬爾定醫院
職能治療師

• 與專業相關榮譽

- 中華民國職能治療師公會全國
聯合會優良職能治療師選拔-
2016菁英獎
- 2016衛生福利部醫院第二屆優
良暨資深典範醫事人員-優良獎
- 2017年所帶領職能治療團隊
獲得醫策會第18屆卓越中心獎

著作：高年團隊經驗集結分享



失智症者在家可以做什麼？

大綱

1

失智症者特性

2

失智症者活動安排之理念與原則

3

居家活動安排實務





1. 失智症特性

(95%的失智症者大於65歲)

- 年長者特質：老化感官的改變
- 大腦功能(認知)改變造成的限制



年長者特質：老化感官的改變



視覺

光線、色
差、大小、
景深



聽覺

助聽器、音
量大小高低



嗅覺

安全、心情



觸覺

溫度



平衡感

地面濕滑、
凹凸、雜物



大腦功能(認知)改變造成的限制

認知面向	症狀與表現
複雜注意力	選擇性注意力下降，專心注意變困難
記憶學習	所表現出的臨床症狀以近期記憶喪失為主，失去學習能力，重複的問題。
推理判斷功能	所表現出的臨床症狀為病人無法解決日常生活中突發的小狀況或是無法理解日常生活中的潛在危險狀況，在處理事情上常無法處理複雜的情況，在決定事情上常顯得猶豫不決。
視空間功能	所表現的症狀是對於人面孔的辨識有困難，方向感辨識有問題，甚至有迷路現象。
語言功能	所表現的症狀為日常口語溝通能力下降，無法理解句子。
個性行為	所表現的症狀為病人個性改變，失去主動性，生活上變的較退縮，在行為上有異常的行為，如重複性行為或產生不恰當的社會行為如不當接觸，收集垃圾行為。



2. 失智症者活動安排 之理念與原則

- 活動對於失智者的益處
- 1966長照服務可申請『居家職能治療』
- 理念：生活即復健
- 原則：做得到，鼓勵做；做不到，要人幫



活動對於失智者的益處

- 個案：
 - (一)功能提升 → 評估觀察
 - (二)行為及精神症狀 (behavioral and psychological symptoms of dementia, BPSD) 改善 → 家屬有感
- 家屬：負荷的減輕 (生理、心理、經濟)
- 社會：減少負擔





居家活動安排該做甚麼？

1966長照服務可申請『居家職能治療』

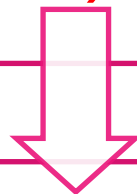
長輩日常生活功能**評估**

治療性活動**介入**

環境調整與設計

輔具協助

日常**活動**安排(家庭作業)



改善長輩、照顧者的生活品質



理念：生活即復健

借鏡日本增加長輩自己做的動機



活動的設計理念

提昇自我照顧功能—延緩失智退化
做得到，鼓勵做；做不到，要人幫

成就感

- 園藝治療團體



認同感

- 懷舊治療團體
- 音樂治療團體



預防功能退化

- 維骨力團體-下肢肌力、平衡訓練
- 認知訓練團體



自我照顧

- 排尿訓練
- 飲水及營養照護





3.居家活動安排實務

考量順序：(1)安全(2)快樂(3)活動目的(4)難易分級

- 簡化延續興趣專長的一日作息活動(輕度失智)
- 以三動兩高原則思考活動安排(輕、中度失智)
- 觸動五感的活動(輕、中、重度失智)
- 感受人間時節的活動



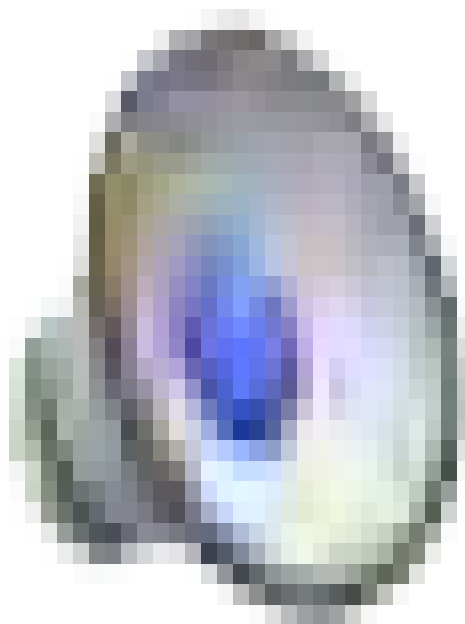
以三動兩高原則思考活動安排

- 白明奇醫師提出：預防失智**三動兩高**
- 頭腦要動：益智活動
- 休閒活動：聊天、娛樂活動
- 有氧運動：
 - 心肺：走→超慢跑
 - 除了有氧運動還有...也很重要
 - 肌力及肌耐力：墊腳尖
 - 柔軟度：毛巾操
 - 平衡：重心轉移活動，舞蹈、太極
- 高度學習：學新的東西(如：樂器)
- 高抗氧化：烹飪活動



頭腦要動-益智活動

活動安排原則，以拼圖為例



活動安排原則，以拼圖為例

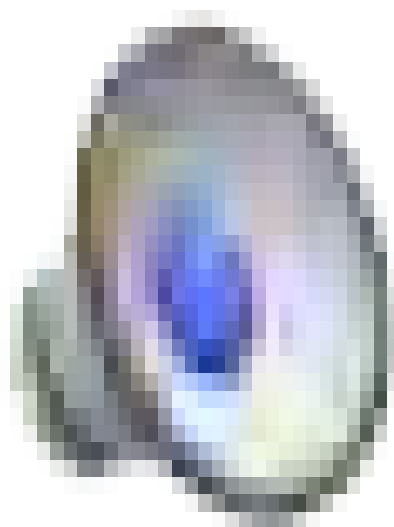
1. 簡化環境：東西收好不分心
2. 說好話：鼓勵代替批評、不當糾察隊
 - X-不動腦會失智
 - O-安捏喔
3. 活動運用五感，融入生活情境
4. 活動由簡入難，視能力調整難易度



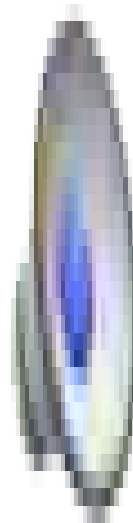
休閒活動-推骨牌、疊疊樂 (手眼協調、社交聊天)



休閒活動-唱屬於自己年代的歌



有氧運動-坐著做 (難度：簡單)



有氧運動-站著做：健走 (難度：中等)

- 有伴一起做增加動機



有氧運動-超慢跑示範 (難度：較高)

跑步技術四要領四口訣

- ★ 前腳掌著地(再後腳跟)
- ★ 膝蓋微曲(呈《字形可避震)
- ★ 節能減碳(聲音小)
- ★ 小步伐高步頻(180步/分鐘)
- ★ 不酸、不痛、不硬、不喘



肌力肌耐力運動-墊腳尖、翹腳板

(難易分級：坐著做、站著做、交互做)

- 現場示範



柔軟操-經營之神也愛的毛巾操



簡單幾分鐘
舒筋活血毛巾操!!

Step1 手腕毛巾操



日本健康最前線

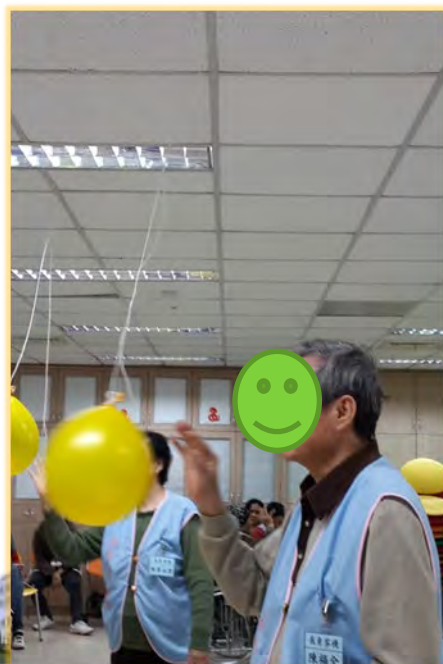
上肢肌力伸展

難度：

手 → 持拍

低 → 高

單打 → 雙打



居家打氣球(乒乓球概念)-持拍運動手眼 協調、關節活動度、肌力



烹飪活動易有視聽嗅味觸**五感體驗**

- 飲食為基本生理需求
- 家務經驗
- 移動與轉位



節慶團體

●春節

- 看表演
- 剪春、拚春
- 猜燈謎

若無閒事掛心頭
便是人間好時節



節慶團體

- 端午節
 - 粽子香包
 - 水晶粽
 - 陸上行舟

若無閒事掛心頭
便是人間好時節



團體慶節

中秋節

若無閒事掛心頭
便是人間好時節



節慶團體

•聖誕節

- 結合繪畫團體
體成品

- 長輩動手打扮
聖誕老人

- 長輩發糖



若無閒事掛心頭 便是人間好時節

參考資料

- 失智症診療手冊(106) · 衛生福利部醫事司
- Youtube網頁
 - V11.【照顧我們所愛的人】失智照護最新趨勢，向兒童借力量
<https://www.youtube.com/watch?v=NmHqErPjzW8>
- 台灣失智症協會網頁
 - V19.台灣失智症協會-失智個案居家活動影片：厝內也促咪
- Facebook網頁
 - V22- Man with Alzheimers <https://www.facebook.com/watch/?v=2022240841326775>
 - V23-<https://www.facebook.com/kmfmmofficial/videos/1804610426224813/>
 - V25-教你提升跑步訓練效能—徐棟英先生
<https://www.youtube.com/watch?v=WBWI14Twwn0&t=6s>
 - V29-<https://www.facebook.com/timoboll/videos/1544270505606708/>



謝謝聆聽！

Q & A

舉手
發問
？

