



Dementia

中醫失智懶人包

Manual of Dementia in Traditional Chinese Medicine

執行編輯：林舜毅、李家瑜
臺北市立聯合醫院仁愛院區

Dementia

中醫失智懶人包

Manual of Dementia in Traditional Chinese Medicine

執行編輯：林舜毅、李家瑜
臺北市立聯合醫院仁愛院區

臺北市立聯合醫院仁愛院區 院長序

身為神經外科醫師，在臨床上最早接觸到的失智症，有蠻多是可逆的，也就是說像水腦症常常以失智為主要的表現，只要在適當時機做腦室腹腔分流術就可以解決失智問題。隨著高齡化社會的進展，台灣每 40 分鐘就有一人罹患失智症，不可逆的失智症越來越多，已經是很嚴重的社會問題，而且目前也沒有藥物可以治療！過去的照護都是片段的，斷裂的過程。多專科分別治療，資源缺乏整合，照護過程沒有尊嚴，照顧者很無助，壓力很大，失智者末期在急救中往生。台北市立聯合醫院在推廣失智照護一條龍，跨域融合照護服務，從單一科別到多專業照護融合，到跨領域融合照顧，著墨很多，成果非凡。今天中醫科林舜毅醫師能夠從不同的角度切入，完成中醫失智懶人包，給失智症照護注入新的元素，多一項選擇，不管是針灸，穴位按摩，中醫藥物，耳穴敷貼，拔罐。我想殊途同歸，希望失智者未來在公私協力，結合民間資源，讓醫療，長照，文化，教育，科技，友善組織，合作下達成在地化的綿密照顧組織。讓高齡化社會更和諧！

蕭勝煌

臺北市立聯合醫院中醫院區 院長序

臺北市立聯合醫院中醫醫學部秉持「照顧市民健康、守護弱勢族群」的目標，長期投注心力於失智症、帕金森氏症，高齡衰弱等領域。中醫醫學部的失智症照護團隊服務量居北區之冠，且多次獲得台灣中醫師全國聯合會、台北市中醫師公會研究獎的肯定；並且曾受邀至日本、丹麥、馬來西亞等地分享照護經驗。本院獲得台北市衛生局專案補助，將中醫失智的照護經驗與關鍵知識分享出來，本書內容包含有中醫常見的失智治療方法、面對吞嚥困難和困擾行為的訣竅，還有居家調養的內容。期望本手冊的發行可以讓失智個案都能夠得到更好的照顧。

許中華

臺北市立聯合醫院失智症中心 主任序——失智症，中醫多元照護效果好

世界衛生組織在西元 2017 年推動失智症全球行動計畫，針對失智症照護與預防延緩與失智症照顧者關懷這兩部分，特別的強調。在失智症的照護過程，從疾病的早期診斷、藥物與非藥物治療，一直到末期失能照護，在過去 20 年的照護原則中，從強調藥物逐漸轉變為非藥物治療，從醫療模式，漸漸重視以人為中心的概念，強調尊嚴、尊重的照護。

中醫的失智症照護方式多元，從中藥物、針灸、耳針、推拿、按摩、足浴等，藥物與非藥物並重。林舜毅醫師與李家瑜助理合著之「中醫失智懶人包」，針對失智症中醫照護治療進行整理，從失智症的認知維持、精神行為問題改善、失能照顧等層面，均提出實證或臨床照護經驗，並把難以理解的照護知識，轉成簡單易懂的圖像化知識，讓中醫照護更加的簡單與貼近每天的照護生活。如果您現在正面對照護的困難，希望透過中醫治療方式進行治療，特別推薦您閱讀「中醫失智懶人包」，能讓您快速掌握中醫失智症照護的原則與概念，並可立即執行與應用，帶給您全新的照護視角，原來家中的簡易物品與居家環境，就能夠轉變為治療照護的工具，歡迎身為照顧者的您一起來體驗。

劉建良

臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫失智團隊 編輯序

失智症的表現千變萬化，照護相關的知識也是汗牛充棟。即使是專業的醫療照護者，開始接觸失智症時，也會感嘆要學習的知識非常龐雜。對於失智個案的家屬來說知識的鴻溝又更顯巨大。為了讓大家更容易了解失智資訊，也能清楚中醫在失智照護的角色，臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫失智團隊，編寫了《中醫失智懶人包》。本書採用易讀化設計，將複雜的知識轉化為圖片，以減輕閱讀壓力幫助理解。

本書得以完成，要感謝所有編輯同仁的共同努力，特別是李家瑜小姐負責全書的編排與美術風格設計，還有莊可鈞醫師細心校閱並提供寶貴的意見。也要感謝台北市立聯合醫院失智症中心對本書的協助，以及台北市衛生局提供計畫經費與行政協助。礙於個人能力限制，疏漏之處在所難免，仍待各界先進不吝給予指正。

臺北市立聯合醫院仁愛院區主治醫師
台灣中醫家庭醫學醫學會常務理事
林舜毅

目錄

- 臺北市立聯合醫院仁愛院區院長 蕭勝煌序 2
- 臺北市立聯合醫院中醫院區院長 許中華序 3
- 臺北市立聯合醫院失智症中心主任 劉建良序 4
- 臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫失智團隊 林舜毅序 5
- 6 大認知退化症狀 9
- 12 種精神與行為症狀 21
- 八大警訊：AD-8 量表 31
- 吞嚥困難怎麼辦 39
- 足浴療法 49
- 洗澡注意事項 55

Contents

- 穴位按摩 71
- 耳穴敷貼 81
- 中醫醫病共同決策 Share Decision Making (SDM) 89
- 中醫治療失智症 6 方法 95
- 中醫如何幫助進食 109
- 臥床與活動受限中醫照護 115
- 中醫照護減少困擾行為 123
- 個案居家活動安排秘訣 131
- 家庭環境調整秘訣 137



01



6 大認知退化症狀



你對失智症的印象是什麼呢？

使人遺忘？

沉浸過去？

記憶像日曆那樣，一頁一頁被撕去？

其實……

遺忘是失智症主要的症狀，
但不是唯一的症狀！



大腦是一個複雜的器官，失智症影響到不同的腦部區域，就會有不一樣的症狀，有的人會詞不達意、前言不對後語；有的人則是生活能力下降，連上街買東西都成問題

《精神疾病診斷暨統計手冊》第五版通稱 DSM-5，是全世界公認的失智症標準

在 DSM-5 中，除了遺忘以外，至少還列舉了其他五種症狀，都是在個案的日常表現中可以發現端倪

揭開失智症的神秘面紗 >>

6 大認知退化症狀

1

學習記憶

2

語言表達

3

意識專注

4

執行功能

5

動作整合

6

社交認知

至少一個以上影響
生活獨立，並且其
他疾病無法解釋

1 學習記憶 - 無法記住並重複新訊息

- 忘記自己講過的話而反覆講
- 需要頻繁提醒，才能完成任務
- 無法複述一段數字、文字語句
- 無法講一段有劇情的故事



2 語言表達 - 無法正確使用語言表意

- 無法說出物體正確名稱，如滑鼠、筆
- 以替代方式為物體命名
- 講話單調、反覆或是放棄
- 容易重覆對方講的話語

3 意識專注 - 無法專注的接收新訊息

- 容易分心，無法專注
- 無法記住電話號碼
- 無法心算數字
- 思考比以往花更多時間



4 執行功能 - 無法規畫決定複雜任務

- 無法在迷宮中找到出路
- 無法看圖說故事
- 無法評估方案的好壞
- 傾向放棄複雜的事情

5 動作整合 - 無法整合感官以及動作

- 開車或使用工具變的困難
- 難以手眼協調臨摹畫圖
- 忘記常用手勢及動作
- 編織縫合等精細動作退化



6 社交認知 - 無法針對場合正確表現

- 無法辨認別人表情及情緒
- 禮貌、打扮等應對功能下降
- 不尊重家人朋友的行為
- 重複別人沒興趣的題目

這些症狀發生在什麼時機？

其實失智分成 4 階段

失智症是一個不斷退化的過程，每一個階段都有不同的症狀特點，了解個案處在失智症的哪一個階段，可以幫助我們更好的瞭解病患的情形

在輕度失智症之前還有一個輕度認知障礙階段，大腦功能已經慢慢往下走，但還非常的輕微，我們可以用一些篩檢方法，在輕度認知障礙階段就早期發現

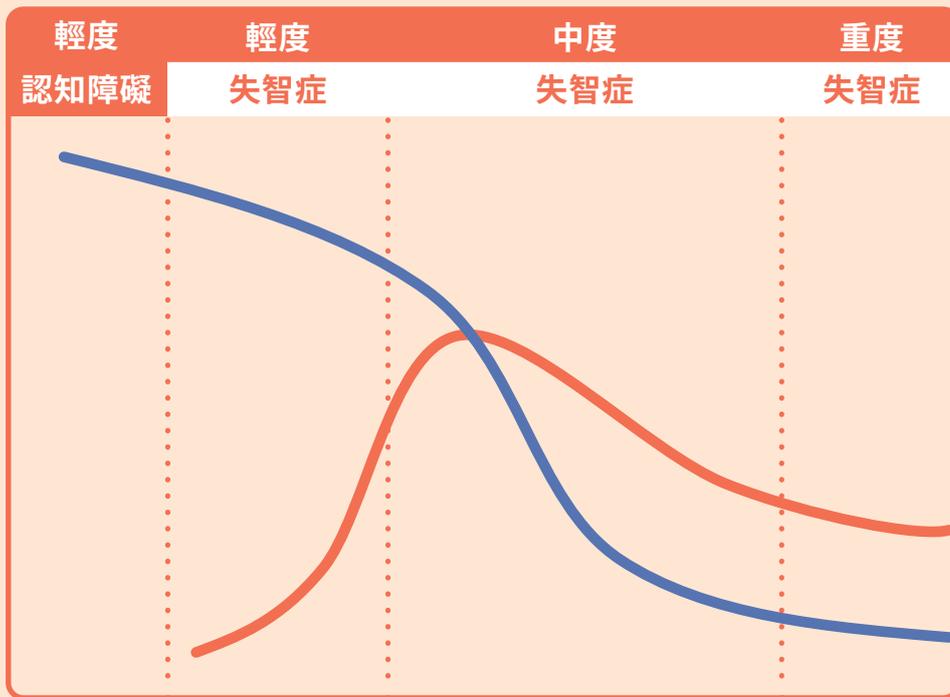
失智 4 階段

—— 認知能力

認知功能在失智症早期的下降速度較慢，到了中期則開始快速下降

—— 精神症狀

除認知能力外，另一種精神與行為症狀，會在下一個章節介紹哦！



不同階段會有什麼症狀呢？



輕度

算數變差
邏輯不好
學習困難
記憶減退
工作失能
喪失興趣



中度

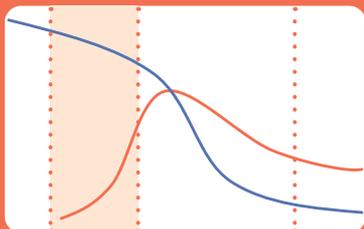
幻覺妄想
被害被偷
黃昏症候
定向感差
難以溝通
焦躁恐慌



重度

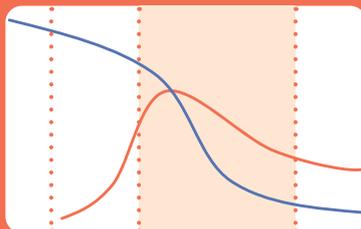
語無倫次
吞嚥困難
二便失禁
僵硬難動
冷漠憔悴
與世隔絕

中醫治療失智症有什麼成效？



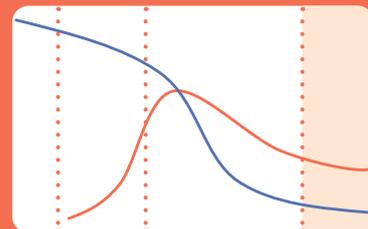
輕度

維持功能，延緩退化



中度

緩和情緒，減少焦慮



重度

預防嗆咳，減少感染





02



12 種精神與行為症狀



面對失智症個案，你有遇過這些狀況嗎？

一個人短時間內生氣、憂鬱、焦慮、冷漠、異常開心有時很固執、有時很失控、有時同一句話一直講

那要怎麼辦？

熟悉以下 12 種精神與行為症狀，能快速掌握失智症個案的症狀重點，幫助醫師和家屬找到照護的方法哦！

12 種精神與行為症狀

個案在同一個時間可能會有
多個症狀同時出現……

1

妄想

2

焦慮

3

重複

4

幻覺

5

憂鬱

6

睡眠

7

易怒

8

欣快

9

固執

10

冷漠

11

失控

12

飲食

1 妄想

個案有不真實的想法堅信不移，難以說服，被害與被偷妄想最常見。

林伯伯最近總是疑神疑鬼的，覺的家人都在覬覦他的財產，甚至打電話報案說新來的看護要謀害他，搞得家人不堪其擾…



2 焦慮

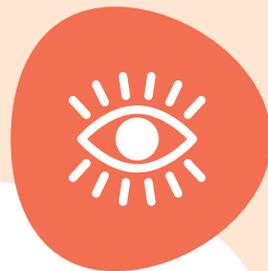
個案時常處在憂慮或恐懼之中，很容易受到驚嚇，表現的很神經質。

李媽媽最近很容易緊張，一點點小事都讓他擔心半天，女兒帶她出門踏青，她卻每隔五分鐘就問女兒：「家裏瓦斯關了嗎？門有鎖嗎？」甚至還沒到目的地就嚷著要回家檢查，讓家人困擾不已。

3 重複

個案會無意義的重複動作、言語。

每到下午五點左右，趙爺爺就會開始檢查門窗，家屬也不知道為什麼，傍晚老人家就會對窗戶特別有意見，反覆把窗戶打開又關上，等一下又踱步回來再打開、再關上，大約重複個十幾次，直到爺爺累了要吃飯才會稍稍停息。



4 幻覺

個案有異常的感覺，看到聽到不存在的東西，遠方或過世親友較常見。

最近某天傍晚，楊媽媽家人發現她一個人對著空氣自言自語，一問之下，楊媽媽竟然說一個可愛的小女孩在家中跑來跑去，還煞有其事的介紹給家人認識。

5 憂鬱

個案時常表現出哀傷情緒，心情持續低落，甚至感覺到沮喪與絕望。

張奶奶以前喜歡參加鄰里活動，常與鄰居聊天，失智後顯得興趣缺缺，每天躺在床上不願意起床，心情也越來越惡劣，甚至吵著說自己是家人的累贅，不如死掉算了。



6 睡眠

睡眠狀況不好，包含難以入睡、夜間易醒、做噩夢或睡不深等等。

王先生以前頭一沾到枕頭就馬上入睡，失智後家屬卻發現他半夜會突然醒來，在家裡四處走動；偶爾會失眠難以入睡，且白天常顯得非常疲倦。

7 易怒

容易動怒，時常覺得被挑釁；情緒變化大，異常沒耐心。

周爺爺是鄰居眼中的好好先生，從來沒對家人發過脾氣，講話總是輕聲細語的。但是最近幾個禮拜，鄰居時常聽到他生氣怒罵、大聲指責家人，社區遇到他時，也可能會突然受到波及。



8 欣快

個案表現異常高漲的愉快心情，對任何事都覺得很有趣或好笑。

黃先生是拘謹的人，良好的教養加上工作養成的性格，讓他平時總是不苟言笑；但是最近他卻在好友的喪禮上，突然樂不可支的放聲大笑，還屢屢在公眾場合跟不認識的人搭訕，裝熟聊天之餘還頻頻開別人玩笑，讓家人尷尬不已…

9 固執

個案會拒絕配合且堅持己見，表現的非常固執無法溝通。

吳先生最近變得越來越固執，家族旅遊因為塞車決定改走替代道路，他卻非常堅持一定要走習慣的道路，好說歹說怎樣都無法溝通，搞得大家出門的興致消失殆盡。



10 冷漠

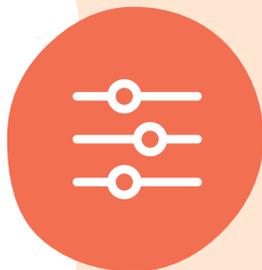
個案對周遭的人事物缺乏興趣、不想關心。

沈媽媽是社區的核心人物，除了參加鄰里社區活動，還會到處串門子或邀大家一起打牌，但最近一個月，卻好像對什麼事都提不起勁，好朋友到家裡探訪，他卻表現的非常冷漠，連以前很喜愛的麻將，也顯得興趣缺缺。

11 失控

個案會作出不經思考的衝動舉止，可能是騷擾別人或是口不擇言。

謝爺爺今天讓家人尷尬死了，先是在坐公車上看到旁人體型略為豐滿，隨口就說：「你怎麼胖成這樣啊?!」；在逛街時看到漂亮的女孩子，竟過去牽她的手，說要介紹男朋友給他認識。



12 飲食

個案的食慾或飲食習慣改變，常常影響到體重與營養狀況。

何先生最近胖了好幾公斤，控制十幾年的血糖也開始飆高，家人都很擔憂，更奇怪的是他好像吃不飽一樣，明明剛吃完午餐，沒半小時又吵著要吃東西，甚至怪罪太太故意不給他吃，家屬細問才知道，他根本忘記自己吃過飯了。



03



八大警訊：AD-8 量表



對失智症陌生的你，是否有這些疑問呢？

如何知道我有沒有失智？

最近常常忘東忘西的……

找錯錢了哦！

今天幾號？

哪種情況要看醫生？

AD-8 量表

當一些行為、能力跟過去比起來變得不一樣，可先用 AD-8 量表檢核這 8 個項目

- 說錯日期
- 判斷力差
- 計算錯誤
- 使用困難
- 重複問題
- 興趣降低
- 忘記約定
- 記憶障礙

如果勾選項目有 2 個以上，就要到醫院檢查哦！

往下看說明 >>

1 說錯日期

想不起現在年、月以及自己的年齡。
例如：今年 2021，個案卻認為是 1990
即使經別人提醒也想不起來……



2 判斷力差

容易相信、不會懷疑、錯誤投資無法勸說、
不合時宜、難以變通。
例如：容易因他人說什麼就相信而被騙



3 計算錯誤

忘記繳錢、多繳少繳、不會找錢、計算錯誤，明明以前做管理財務的工作，現在卻很容易算錯錢



4 使用困難

即使是以前天天使用的遙控器也開始變得不知道怎麼操作，洗衣機、微波爐及其他小工具的操作也是

5 重複問題

會一再重複問相同的問題或話語
例如：對剛回家的女兒說「你回來啦？」
過幾分鐘又問同樣的問題，並且問好幾次



6 興趣降低

不想出門、對事情興趣缺缺，家人以為變懶，其實可能是查覺自己異狀，不想被知道，因此對原本喜愛的活動假裝沒興趣



7 忘記約定

被放鴿子，經提醒也不記得
例如：跟人有約，卻放人家鴿子，即使對方提醒，也否認跟對方有約過



8 記憶障礙

記憶力變差超過一年，短時間的記憶力變差可能是其他原因，因此需要長時間觀察





04



吞嚥困難怎麼辦



進食困難常見在失智症末期，隨著神經功能退化日趨嚴重，簡單的咀嚼與吞嚥食物也可能進行得很不順利，再加上專注力和記憶力的大幅退化，有時候個案會連「我正在吃飯」這件事都忘記了。



這份懶人包將介紹：

- 吞嚥困難的原因有哪些？
- 吞嚥困難會導致什麼問題？
- 家屬及照顧者可以怎麼做？
- 中醫治療及成效
- 可以在家做的「呷百二吞嚥健康操」



吞嚥困難的原因有哪些？

肌肉力量不足

失智症個案大多是高齡病患，臉部肌肉隨著年齡增大和疾病惡化，會變得越來越衰弱，使咀嚼和吞嚥功能也越來越差。

吞嚥過程不順

咀嚼和吞嚥是一個需要大腦精細操控的過程，失智症中後期腦部功能減退，沒辦法執行精準的控制，吞嚥動作會無法完成。

忘記正在吃飯

隨著失智症惡化，注意力越來越難集中，有時不知道自己正在吃飯，或咀嚼到一半忘記自己正在吃東西，就容易噎到。

吞嚥困難會導致什麼問題？

營養不良

拒絕吃東西或難以吞下，導致營養缺乏；營養不良又會讓個案更加虛弱、吞嚥功能更差，形成惡性循環。

嗆咳肺炎

吞嚥困難會讓食物更容易跑到氣管中，造成個案嗆到，不僅難受，更容易因為食物夾帶細菌跑到肺部，造成吸入性的肺炎。

飢餓焦躁

營養不良的飢餓，會讓個案更煩躁易怒也更難照護。有時為了緩解狂躁情緒而服用的鎮靜藥物，反而讓吞嚥功能更不好。

家屬及照顧者可以怎麼做？



舒適餵食



吞嚥訓練



中醫治療



舒適餵食

掌握正確的餵食方法，少量多次不強迫，即使末期失智個案也不一定要插鼻胃管。

質地口味

1. 軟質食物好吃好吸收，例如粥、蒸蛋、布丁、豆花或優格。
2. 太稀薄容易噎到可加增稠劑。
3. 可用肉汁、水果或稍加辛辣調味料刺激味覺，改善風味。

坐挺姿勢

1. 進食時讓個案保持上半身直立的姿勢，以減少噎到風險。
2. 維持環境的安靜和舒適，避免有電視或讓個案分心的事物。

手口反射

1. 將食物放在個案手中，扶著個案的手，把食物送到嘴邊。
2. 利用神經反射原理，手到嘴邊時，會自然把嘴張開吃東西。

中醫治療方式

針灸刺激

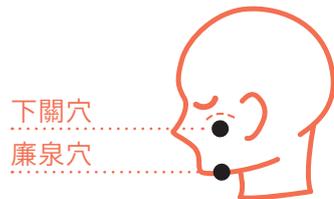
中醫師會針灸臉部側面穴位，直接強化咬合和咀嚼的肌肉，讓嘴巴的開合更加有力；下巴與咽喉附近的穴道則可以讓吞嚥過程更加順暢，改善吞嚥困難的情形。

藥物治療

中醫師會依據病患的需要，開立中醫藥物來強化個案的吞嚥功能，代表的方劑是半夏厚朴湯，對失智症與帕金森氏症個案，能讓吞嚥反射變得更加順暢且減少延遲。

穴位按摩

中醫師會指導家屬與照護者進行穴位按摩，讓治療的效果可以維持得更好。



中醫治療吞嚥困難成效



半夏厚朴湯：

臨床試驗證實可以減少吸入性肺炎、維持進食能力。

台灣健康保險資料庫研究：

分析了 9438 位台灣失智症個案的治療情形後，有接受中藥治療的組別大約能降低 16% 進食困難風險，如果再加上針灸可以進一步降低到 33%。顯示中醫治療可以維持進食功能，減少個案需要插鼻胃管的需要。

吞嚥訓練 - 呷百二吞嚥健康操影片



國語版

www.youtube.com/watch?v=ACFX7q8VQRU



台語版

www.youtube.com/watch?v=jm3eLFYf2x8



05



足浴療法



在一天的辛勞後泡個腳，是非常舒服的享受，除了放鬆身體以外，臨床研究發現，足浴也能幫助高齡長輩和失智個案



要想好好享受舒服的足浴，有些注意事項您應該要先了解，才可以讓效果更好更持久，也避免傷害到身體喔



足浴優點有哪些？

幫助深沈睡眠

年紀漸長之後，隨著大腦功能退化，會容易淺眠且容易中斷，在夜間足浴能增加熟睡時間，精神恢復的更好

減少焦慮躁動

個案傍晚與睡前容易有情緒波動，緊張焦慮、反覆踱步，甚至有幻覺等等症狀，泡腳可以穩定情緒，減少夜間躁動情形

改善腳部循環

末梢血管隨著年紀而退化，調節溫度和血流的能力逐漸減弱，出現手腳冰冷疼痛、皮膚蒼白等症狀，足浴改善腳部末梢血液循環，並幫助身體調節溫度

足浴禁忌有哪些？

如果您有以下幾種疾病，就不太適合足浴療法，記得要先問過自己的醫生喔！

腳上有傷口

傷口可能在足浴時被水中的細菌感染，特別是糖尿病個案傷口癒合較慢，且末梢神經不敏感，更容易會引起腳部潰爛

心臟疾病史

足浴會讓四肢血管擴張，進而降低血壓，如果本身有心臟病的個案，心臟的負擔可能增大，甚至發生血壓驟降而暈眩

皮膚濕疹癢

如果腳部有濕疹，或是容易過敏的個案，足浴後因為皮膚溫度增高，會讓搔癢的情形更加嚴重，甚至誘發新的癢疹

足浴的注意事項



溫度別太高

人體研究發現，大約 40 度的水溫是足浴適合的溫度，對於體溫的調節和身體的放鬆都能有很好的效果，溫度太高反而會產生過度刺激，效果反而遞減

時間別太久

每次足浴的時間大約持續 20 分鐘較合適，時間太長對於腳部皮膚的影響較大，容易發生乾癢、發紅等症狀，對心臟的負擔也會比較大

水面要夠高

足浴時使用較深的桶子效果會更佳，至少水面要能高過小腿的一半，一方面能放鬆到小腿背後的肌肉與整個踝關節，二方面促進血液循環的效果也更好

足浴的注意事項



注意防跌倒

雙腳在踏進桶子與離開時，一定要用手扶著堅固的牆面或椅子以免跌倒，特別是年紀大的老人家，或是雙腿力量較弱的人

泡完腳保濕

溫水會讓毛孔張開並帶走腳上的髒污，但同時也會帶走皮膚上的油脂，並且讓水份加速散失，因此足浴後記得要塗抹一層保濕乳液，避免皮膚乾燥發癢

時間別太晚

足浴有放鬆身體幫助睡眠的效果，但建議不要拖到睡前，因為會讓體溫上升，一泡完馬上躺上床反而會睡不好，建議預留半小時以上，讓體溫可以慢慢回穩



06



洗澡注意事項



洗澡是許多人喜歡的時間，在一天的疲憊後洗去身上的髒污與身心的疲憊，但對於許多失智個案與家屬來說，洗澡卻是一天中最困難的時刻……



幫失智長輩沐浴，最困難的地方在於需要親密接觸，因此會感到尷尬、不舒服、甚至出現抗拒或故意搗亂的舉動



有時長輩可能會不耐煩、抗拒、大吼，甚至妄想是要傷害他，這常是因為他們希望保有自己的獨立和隱私，或是因為環境寒冷、洗澡過程繁複，讓他們覺得不舒服……



以下提供一些洗澡的小技巧，希望幫助大家做好洗澡前的準備，讓過程順暢進行，重點是對於個案沐浴時的干擾，保持放鬆的心情，不用急著一次就要做到最好唷！

洗澡前先評估



在幫個案洗澡前，先花一點時間評估一下個案的行動能力，儘可能讓他自己洗澡，可以保護他的隱私感，也是對於大腦功能很好的訓練哦！

洗澡是由一系列的動作組成：進入浴室、脫衣服、開水沖濕，到塗抹肥皂後沖洗乾淨，最後擦乾身體；這些步驟只要有一個環節出問題，就沒辦法自行洗澡

反過來想，若幫助長輩越過卡住的難關，很多個案還是能夠自己洗澡的，因此我們應該做的不是直接幫他們洗澡，而是先觀察哪些地方不足，提供必要的協助

評估病患洗澡能力，是協助個案洗澡的第一步，下面列出六種常見問題，可以看看家裡的長輩是不是有這些症狀呢？



洗澡常見問題

1

找不到浴室
看不清擺設

2

平衡感不佳
抓不牢跌倒

3

記不得步驟
看不懂提示

4

分不清用品
不會分乾濕

5

開錯水龍頭
忘記摸水溫

6

有問題不問
卡住不求援



1 找不到浴室·看不清擺設

失智後會漸漸喪失對空間的掌握能力，例如找不到廁所、浴室，甚至在浴室卻找不到水龍頭開關，因此很多時候長輩不願意洗澡，是想洗澡但不知如何開始的辛酸



2 平衡感不佳·抓不牢跌倒

因為腦部的退化，要維持平衡感已經很不容易，再加上地板濕滑讓許多長輩害怕跌倒，不敢踏進浴室，因此鋪設防滑地墊和裝設牢靠扶手就變的極度重要



3 記不得步驟·看不懂提示

從頭到腳洗一遍身體，需要完成許多精細的步驟，失智長輩因為短期記憶力不佳，常會洗完忘記，重複清洗同一個部位，若能適度提醒可以讓洗澡過程更順暢



4 分不清用品·不會分乾濕

沐浴產品越來越多，有洗髮精、沐浴乳、潤髮乳、乳液等等，大批瓶瓶罐罐常常讓長輩不知所措，建議使用複合式的清潔用品，一瓶從頭洗到腳最不容易搞混



5 開錯水龍頭·忘記摸水溫

失智長輩對溫度的感覺較不敏感，調整熱水溫度對他們而言有時非常困難，如果經濟許可，建議換成有定溫功能的熱水器，或是家人先將溫度調整好，以避免燙傷



6 有問題不問·卡住不求援

長輩洗澡最大的阻礙，其實往往是遇到問題卡住時，不好意思求援，很多時候甚至直接放棄，這需要家屬細心的觀察，發現過不去的點並適時協助



洗澡環境及技巧

在請失智長輩洗澡前，如果能事先準備好浴室，可以讓長輩洗澡的過程更順暢，有效減少抗拒的情緒

拒絕洗澡的重要原因，是浴室常常又濕又冷，讓個案感覺不舒服，因此洗澡前先將燈打開，必要時也可以購買浴室專用電暖氣，讓長輩不用擔心脫下衣物會太冷，先拖乾地板上的積水，降低滑倒的風險

在洗澡之前，應該先將沐浴用品準備好，毛巾、洗髮精、沐浴乳放在固定的位置，以方便拿取，最好選用洗髮沐浴二合一的清潔品，減少搞混的機會

脫衣服後盡快用大浴巾包住長輩，保持溫暖，如果長輩願意穿浴袍則更好，並準備多條毛巾，以備隨時使用；在座位或踏腳的地方也可鋪上毛巾，減少冰冷的觸感



隨時注意水溫，因為失智長輩對溫度較不敏感，不會操作水龍頭也容易燙傷自己，如果能使用固定溫度的熱水器最好，否則要先開冷水再開熱水，避免燙傷

個案會洗到一半卡住，忘記下一步要洗哪裡；或抗拒洗澡，找各種理由逃出浴室。發生這些，常常是對於洗澡的流程不再熟悉，變成一種麻煩甚至恐懼的事情



想要減少個案的抗拒情緒，需要掌握「自主選擇」和「提醒流程」兩種技巧。若能靈活運用這兩種能力，將可以大大增加個案的接受程度，加速洗澡的流程！

1 自主選擇

讓個案決定洗澡方式和時間，例如詢問他們要沖澡還是泡澡？飯後洗澡還是飯前先洗？這些選擇可以引導洗澡的想法進入他們的腦中，做選擇的同時也強化了「我要洗澡」這樣的意念



如果無法完成全身的洗浴過程，也可以採用分部位洗澡的方式，例如一天洗頭、一天上半身、一天下半身的方法，讓個案自主參與洗澡的決定

2 提醒流程

個案忽然卡住時，引導順利進行下一個動作，盡量用簡短的話語，一次只給一個命令，例如「抬起右腳」、「往後坐下」、「抹肥皂」等簡單的動作



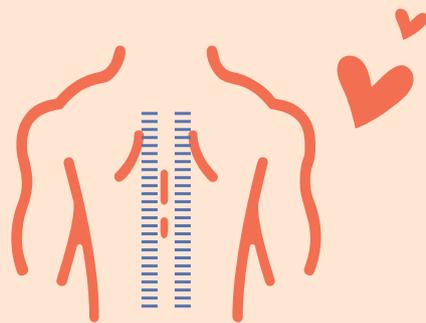
除了語言指令以外，搭配肢體的引導能更容易理解，用手輕輕的碰觸要洗的部位，或是輕點需要拿取的物品，都能夠有效的幫助個案理解意思

洗澡除了清潔身體，更能放鬆身心，消去累積一天的疲勞，若能在洗完澡後，幫長輩進行簡單的撫觸療法，緩和情緒恢復勞累的效果會更好唷！



撫觸療法聽起來很困難，其實就是在個案背部以手掌輕輕的撫摸，不需要特別用力按摩，僅需要輕輕將手貼在皮膚上來回移動，就能夠達到效果了

撫觸療法可以在洗澡完後進行，請病患舒服的趴在床上，或是在桌子上放一個枕頭，讓個案坐在椅子上，上半身靠著枕頭。照護者五指併攏，雙手平貼在個案背部脊椎兩側，由上往下從上背、下背、腰部的順序撫摸下來，再從腰部兩側撫摸上去



根據中醫理論，脊椎兩側是人體膀胱經所通過的地方，這條經絡通過身體後背部主要的肌肉，以及交感和副交感神經，撫摸刺激膀胱經，可以放鬆肌肉、舒緩神經





人體的兩側是膽經通過的位置，也是調節側面肌肉和兩側平衡重要的地方，在撫觸撫摸時刺激膽經，可以改善平衡並緩解緊繃的情緒哦！





07



穴位按摩



許多失智個案會接受針灸治療，但舟車勞頓耗費大量時間，許多家屬希望學習穴位按摩，在家裡也可以持續加強，因此我們介紹一些臨床好用容易找的按摩穴位，讓家屬跟個案都可以簡單學習上手

要注意的是每一個個案的狀況都有差異，在按摩前一定要諮詢中醫師，依照個案的情形選擇合適的穴位和方法

穴位按摩的優點有哪些？

操作簡單方便

穴位按摩只要認準穴位，用手輕輕按摩即可，在任何地點都可以操作，也沒有方式的限制

不需專門器材

最好的工具就是我們的雙手，不需要特別購買工具，用手直接按摩可以一邊感覺身體的反應，一邊調整按摩的力道

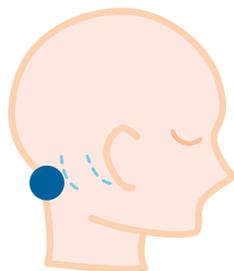
隨時都可進行

穴位按摩並不需要挑選特別的時間，當然幫助睡眠的按摩在晚上進行較佳，而提振精神按摩可以在白天加強

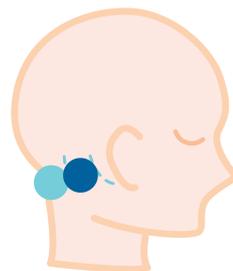
穴位按摩可以改善什麼症狀？

1 失眠難以入睡

在耳後的風池穴、安眠穴有幫助入睡的效果，可以幫助失智個案進入睡眠，減少翻來覆去時間



風池穴



安眠穴

2 心情煩躁不定

手部的內關穴和神門穴有穩定情緒的作用，對於失智個案情緒激動、焦慮、妄想有緩和的作用



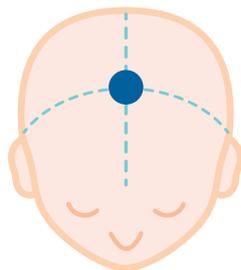
神門穴



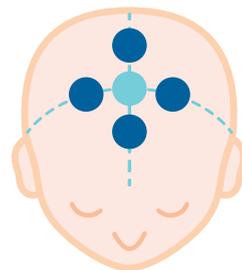
內關穴

3 大腦昏昏鈍鈍

頭部的百會穴與四神聰穴，對於失智症個案認知退化，思考遲鈍，腦袋不清楚有幫助



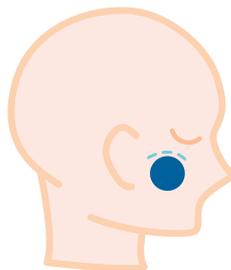
百會穴



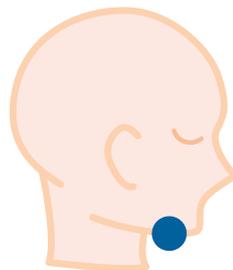
四神聰

4 幫助吞嚥進食

下關穴和廉泉穴可以幫助咀嚼和吞嚥的功能，讓下巴的肌肉更加有力，吃東西也更順暢



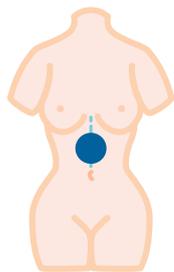
下關穴



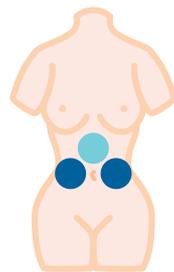
廉泉穴

5 促進消化功能

中脘和天樞穴在腹部對應腸胃道的位置，按摩可以幫助消化與吸收的功能，促進腸胃蠕動



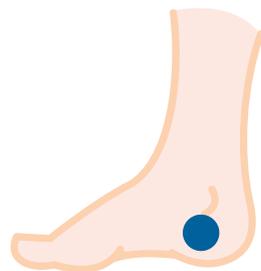
中脘穴



天樞穴

6 穩定站立平衡

腳上的照海穴有幫助站立穩定的效果，時常按摩可以讓腳踩的更穩，更不容易跌倒



照海穴

穴位按摩的注意事項

動作緩慢輕柔

不需要按摩到出痧點甚至瘀青，只要按壓到覺得酸脹即可，並不是按越大力效果越好

避免危險部位

脖子前方血管氣管通過處不能按摩，否則可能會發生暈眩甚至血管內皮破裂，也要避免在眼睛等脆弱部位重按

適當休息補水

按摩完後記得讓病患多喝水，補充足夠水份，能讓身體更快恢復



08



耳穴敷貼



中醫治療失智症有多種方法，但有時個案不喜歡中藥的味道、針灸怕痛等等，這時可以考慮接受度最高的「耳穴敷貼」治療



耳穴敷貼是將有磁性的小珠子，用膠布固定在耳朵上，長期刺激穴道達到治療效果，已廣泛的被許多醫師採用



耳穴敷貼的優點

沒有侵入性

耳穴敷貼會採用圓形的磁珠，在治療時不會刺入皮膚，因此感染風險非常低，對耳廓皮膚傷害也很小

沒有疼痛感

由於採用圓形小磁珠，在敷貼時不會有刺痛感覺，在敷貼後甚至不會有感覺，也可以活動自如，不會干擾正常生活

長時間作用

因為不會痛，可以敷貼在皮膚上長達兩個星期再更換，相比於針灸一次只能幾十分鐘，具有作用時間長，效果穩定的優勢

耳穴敷貼的步驟

清潔耳部皮膚

敷貼之前，醫師會先用酒精棉片清淨皮膚上的皮屑及髒污，並消毒以避免感染

定位耳穴位置

因為每個人耳朵的形狀均有不同，醫師會根據表面解剖結構，進行精確的定位

敷貼並且固定

在貼上耳珠後，醫師會用親膚性的膠帶固定，避免位置跑掉

耳穴敷貼可以改善什麼症狀？

減少情緒異常

失智個案大多脾氣很大，情緒一來六親不認，出口罵人甚至動手打人都時有所聞，實證研究發現耳穴敷貼可以減少失智個案的情緒異常，減少情緒波動

增加配合程度

個案大多很有主見，接受治療的意願大多不高，甚至會抗拒不願配合，實證研究發現，耳穴敷貼可以提升個案的配合治療的意願，輔助其他的治療更好的發揮效果

提升食慾消化

失智症中後期個案常見食慾減退，消化不良等症狀，耳穴敷貼可以改善個案的胃口，讓飲食量得以增加，避免營養不良的情形

耳穴敷貼的注意事項



正常洗澡洗頭

耳穴敷貼完後即可回家休息，並不需要再進行其他處置，洗澡跟洗頭也都可以正常進行，只是要注意不要去搓洗敷貼的地方，避免耳珠掉落

垂直輕輕按壓

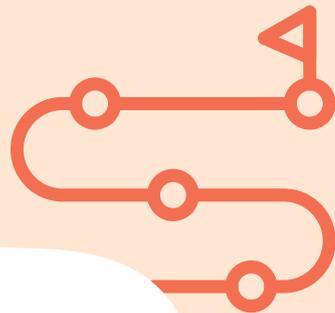
除了耳穴本身持續的刺激，平時如果能夠再用手輕輕的按壓，效果會更佳顯著，按壓時請垂直於皮膚表面輕壓即可，請不要搓揉耳朵，以免局部充血紅腫

兩週回診更換

耳珠可以在耳朵上停留兩個禮拜，請於回診時提醒醫師幫您更換，醫師會同時檢視耳朵上的皮膚是否有發炎、腫脹或破皮，並且依照您的症狀敷貼新的磁珠上去



耳穴敷貼看似簡單，但其實用的好也能起到很大的幫助，特別是對於抗拒治療的失智症個案，是開始接受中醫的第一步！





09



中醫醫病共同決策

Share Decision Making (SDM)



以往看病皆由醫生幫個案決定接受什麼治療，
或安排治療程序讓個案簽名同意，但個案也應
該參與醫療決定，選擇自己想要的方式！

醫病共同決策三步驟

1

醫師比較治療

2

病患提出考量

3

共同決定治療

醫師比較治療

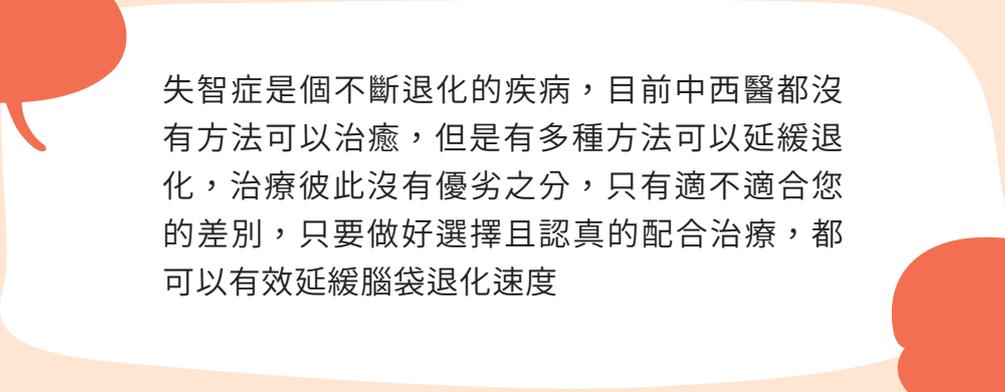
醫生提出可行的治療方法，並且列出每一種治療方法的優點與缺點，以及對病患的合適程度，讓患者能理解每種治療方法

病患提出考量

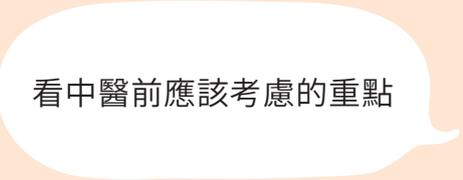
病患提出自己的考量：例如願意花費多少金錢？願意承受多大的痛苦或副作用？能夠花多少時間配合治療等等，要注意的是病患的需求沒有好壞，每個人都可以決定自己要過什麼樣的生活

共同決定治療

在醫師充分了解病患在意的需求，且病患也能了解治療的選擇後，醫病雙方可以溝通討論患者適合接受的治療，並且在實際施行時逐步修正



失智症是個不斷退化的疾病，目前中西醫都沒有方法可以治癒，但是有多種方法可以延緩退化，治療彼此沒有優劣之分，只有適不適合您的差別，只要做好選擇且認真的配合治療，都可以有效延緩腦袋退化速度



看中醫前應該考慮的重點

1

就診頻率次數

2

治療所需花費

3

治療的副作用

就診頻率次數

針灸、艾灸、拔罐治療需要密集的療程，一般初始治療時需要每週兩次，甚至三次的治療，約一個月的療程後，如果病患情況穩定可以逐步減少頻率，但若居住較遠或不方便就醫，可以考慮先服用藥物或以耳穴敷貼治療

治療所需花費

健保僅有給付針灸以及科學中藥粉的治療，若需要接受水煎劑治療或是拔罐、穴位敷貼、穴位按摩指導則需要自行負擔費用；患者與家屬可以先行考慮經濟狀況，以及願意花費的醫療費用

治療的副作用

針灸的實證研究最多，也是對各種失智症亞型治療成效較好的方式，但針灸的疼痛感也最明顯；此外藥物會有一定程度的苦味，患者不一定能夠接受；耳穴敷貼與穴位按摩是疼痛感與副作用最少的治療方法，但療效也較不穩定



10



中醫治療失智症 6 方法



你知道嗎？

中醫治療失智症有六種方法，每種方法各有優缺，適用情況也都不一樣哦！

六種方法分別是：

- 藥物治療
- 針灸治療
- 艾灸治療
- 耳穴敷貼
- 拔罐
- 穴位按摩



藥物治療

有效方劑包含水煎藥物如智愛湯可以維持認知功能，減少精神症狀等等；科學中藥粉則有抑肝散可以緩解幻覺妄想，人參養榮湯可以減輕憂鬱低落等方劑



使用時機

失智症個階段均可以接受中醫治療，以對應不同的治療目的，在初期延緩認知、中期減少精神症狀、末期維持基本生活

優點

若病患規律服用可以有效控制病情，且可以開立慢性處方簽，病患和家屬的就診次數可以減少，不需要常常跑醫院

缺點

失智症病患的病況大多較重，需要用到水煎藥水才能顯出效果，但是健保並沒有給付，每天約 100 元的自費醫療對病患跟家屬是一筆負擔。此外，失智症患者大多也患有多種慢性疾病，服用的藥物通常數量多且種類複雜，再服用中藥可能加重多重用藥的風險

針灸治療



失智症針灸以頭皮針為主，藉由針刺頭皮上的穴位，提升頭腦內部的認知功能與控制異常情緒。在必要時也會在針上加入電刺激以提升療效

使用時機



針灸治療是目前實證研究最多的治療方式，對於包含阿茲海默症、血管性失智症、額顳葉失智症等多種失智症亞型均具有療效，且在失智症的各個階段均能發揮功效

優點

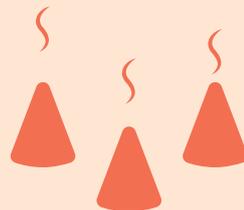
目前台灣健保有給付針灸治療，患者僅需花費少量的金錢就能得到適當的治療，且多數台灣中醫師，只要經過合適的訓練都能掌握失智症針灸技術，醫療的可近性很高

缺點

頭皮針的疼痛感較為明顯，且需要每週接受兩次的針灸才能較好的維持治療成效，容易造成病患於家屬時間安排的困難

艾灸治療

艾灸可以輔助失智症患者的治療，成效包含有提振精神、補養體力，增加消化與排尿功能等等



使用時機

當患者出現虛弱無力、精神不振，或者是困倦嗜睡的時候，中醫師會輔助使用艾灸作為輔助治療



優點

艾灸的補氣效果很好，能夠協助長者提振精神、恢復體力，特別是對於不願意服用藥物，或因為洗腎等疾病而無法服用藥物的患者

缺點

艾灸是利用燃燒的艾草放置於病患穴位附近，正常使用下病患僅會感覺到溫暖；但若是患者躁動不安，則可能會碰觸到艾草而燙傷

耳穴敷貼

利用具有磁性的不鏽鋼珠敷貼在患者的耳朵穴位上，刺激穴位以達到治療效果



使用時機

當患者強烈抗拒其他治療時，耳穴敷貼可以減少病人的焦躁和激動情緒，讓患者穩定，並且能增加其他治療的接受意願



優點

耳穴敷貼完全沒有痛感，病患在 3-5 分鐘的敷貼後即可返家，且不會影響到日常作息

缺點

單純耳穴敷貼的效果有限，僅能小幅度的緩解患者的異常情緒，須搭配其他的治療方能達到最佳效果

拔罐

利用特製的塑膠罐，以真空吸引的方式，刺激體表的穴位，以達到治療的效果



使用時機

拔罐可以作為針灸治療的輔助，施行於針刺較困難的穴位，例如失智症患者在中期有小便失禁的情形，可以在下腹與臀部拔罐，提升控制能力



優點

拔罐治療為非侵入性且患者接受度較高，對穴位皮膚的傷害也較小

缺點

拔罐僅能在胸、腹、背部等較平坦處進行，且僅能作為輔助治療，協助針灸與藥物發揮功效

穴位按摩



除了針灸治療之外，醫師也會在診間教導家屬與患者進行自我穴位按摩，可以輔助維持治療成效



使用時機



穴位按摩在失智症的任何階段都可以施行，藉由醫師的指導，家屬可以使用穴位按摩來緩解病患的緊繃情緒、幫助睡眠，或是改善腸胃的消化吸收



優點

穴位按摩的成本極低，只要經過醫師指導大部分家屬及照顧者都可以施行，且不受空間限制可以在家操作

缺點

穴位按摩仍有其風險存在，若家屬求好心切按摩力量太大，或持續太久可能對病人造成傷害，且由非專業人員操作時，療效並不穩定



11



中醫如何幫助進食



指導經絡穴位按摩



依據個案進食或吞嚥困難之情形，
選擇顏面與咽喉部之任脈、督脈、
手足陽明經、手足太陽經進行按摩

穴道則可以依據臨床評估選擇下關
穴、廉泉穴、頰車穴、大迎穴等顏
面部穴道，透過指導穴位按摩以促
進吞嚥和進食功能

藥食同源中藥運用

指導家屬或照護者利用藥食同源之中藥材以促進吞嚥和進食能力，並且增加營養攝取



例如八角茴香、生薑、烏梅、秦椒等藥食同源的中藥材，可做為烹調之輔助佐料，以增加對嗅覺與味覺的刺激，促進個案的吞嚥反射，減少噎咳風險



耳穴敷貼並指導按壓

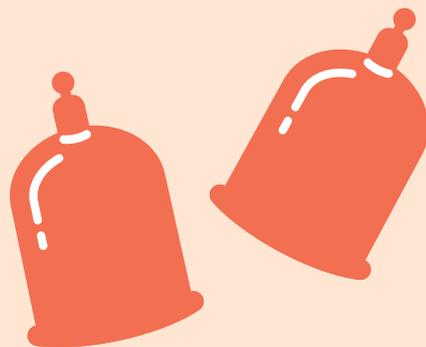
由中醫師依照個案的情形進行中醫辨證，決定耳穴處方後進行敷貼，常用的穴位有喉點、舌點、下頷點



敷貼完成後，中醫師會指導家屬與照護者在吃飯前進行按壓，對於功能許可之個案，也應鼓勵患者參與按壓，可幫助患者更專注於飲食

施作拔罐或刮痧，並指導術後照護

依據個案進食或吞嚥困難之情形，針對天突穴、大椎穴等，或是頸背部華陀夾脊等穴位，由中醫師施作拔罐或刮痧，並且指導家屬於術後進行皮膚觀察與照護



飲食宜忌指導

隨著個案之吞嚥與進食功能退化，由中醫師進行衛教與飲食準備指導。包含哪些食物應該避免食用，或需要經過仔細的烹飪處理，且隨著個案嚴重程度、家庭環境、季節溫度等因素而有所不同

例如夏天期間，個案若口水分泌過少、口腔乾燥，可能增加進食困難度，經中醫師評估後，可以建議個案以石斛、烏梅等食材或藥食同源藥材增加口腔潤澤度

若口腔內口水積蓄過多無法吞嚥，可能導致噎咳，可以適度增加生薑、陳皮、荳蔻等或藥食同源藥材使用





12

//////
臥床與活動受限中醫照護
//////



長期臥床是高齡長輩常見的情形，卻也是家屬與醫師最不希望看到的，臥床會大幅降低生活品質，也會加速身體衰弱



除了臥床以外，許多長輩也為活動受限所苦，因為中風、帕金森氏症或脊髓損傷，只能坐在輪椅上，或是僅能在家裡活動



臥床照護三目標

增加坐起次數

對於長期臥床者來說，很重要的目標就是要增加坐起來的次數，希望每天至少要坐起3次，每次至少維持3分鐘

降低褥瘡發生

長期臥床或久坐都會壓迫背部與臀部的皮膚，引起發炎、受傷或破損，透過中醫照護維持皮膚在較佳的狀態

減少身體感染

長期臥床會降低身體的免疫功能，也因為進食和排泄困難增加呼吸道感染或泌尿道感染的危險，也是長期照護希望能夠預防的主要問題

中醫指導措施



對於臥床或活動受限，中醫除了針灸與中藥等，還可以使用穴位按摩、拔罐、耳穴敷貼等等方法，可以幫助增加活動能力



指導經絡穴位按摩：中醫師會依據個案臥床長期活動受限之情形，選擇軀幹或四肢適合的穴道，並且指導家屬或照護者進行按摩



若是身體側面肌肉無力或僵硬而難以轉身翻身，可以按摩手足少陽經絡或陽陵泉穴、風市穴、居髎穴、期門穴、天井穴、肩髃穴、臑會穴等等

若是身體前側肌群無力，導致無力坐起及活動大腿，可以按摩手足陽明經絡，或是血海穴、梁丘穴、陰市穴、伏兔穴、條口穴等等



藥食同源中藥運用：指導家屬或照護者利用藥食同源之中藥材，以提振患者的行動能力，幫助減少臥床時間，例如山藥、黃精、薏苡仁等補養類藥材



中醫師也會指導家屬，運用銀耳等藥食同源藥材有助於保持皮膚與黏膜滋潤，薄荷與羅勒等藥材亦可以改善皮膚不適，減少皮膚破損之危險





耳穴敷貼並指導按壓：中醫師依照個案的情形進行中醫辨證，決定耳穴處方後進行敷貼，例如踝點、趾點、胸椎點、髖點、膝點等等



除了敷貼以外，中醫師也會指導家屬與照顧者在敷貼後進行按壓，對於功能許可之個案，也鼓勵患者參與自我按壓





施作拔罐或刮痧：依據臥床情形，針對腰背部華陀夾脊等穴位，或是手足太陽經與少陽經，由中醫師施作拔罐或刮痧，並且指導家屬進行皮膚觀察與照護



飲食宜忌和指導：若個案之排便困難或感染持續出現，中醫師可進行食物衛教與飲食烹飪指導，有些食物與藥材應該避免食用，或需要經過仔細烹飪的處理





13



中醫照護減少困擾行為





有時後個案會有不適當的言語、聲音或動作，這些令人困擾的行為不只干擾他人生活，也會增加家屬或照顧者的壓力



大部分這些行為都是因為腦部功能退化，或是身體或心理的不適，而表現出令人難以理解的行為

中醫師在評估時，除了會了解
困擾行為發作時間與頻率外，
還會尋找可能的誘發原因，如
身體疼痛或心理焦躁煩悶等等



除了針灸和藥物治療以外，中醫
也發展出了許多適合居家的照護
方法，適合家屬、照護者甚至病
患本人

中醫指導措施



指導經絡穴位按摩：中醫師依據個案困擾行為之情形，選擇頭面或四肢的穴道，指導家屬或照護者進行按摩



例如睡眠不佳，導致夜間特別容易混亂，或容易受外界刺激而動不動生氣，可以按壓手部之神門穴及內關穴



行為古怪異常、有脫序誇張動作，或是幻覺與妄想明顯者，可以按壓本神穴或神庭穴

穴位按摩的時間也需要依照個案情形調整，例如黃昏症候群為主的病人可以在下午按摩，而夜間混亂的病人則需要在睡前進行



藥食同源中藥運用：中醫師會依照困擾行為的發生情形，指導家屬或照護者利用藥食同源之中藥材，以緩和個案的情緒，減少煩躁症狀



常用的藥材例如百合清心安神，減少失眠多夢與虛煩驚悸；龍眼肉可以養血安神，適用於氣血不足的易受驚嚇與失眠健忘；薄荷能疏肝解鬱，舒緩煩躁情緒

耳穴敷貼並指導按壓：由中醫師依照個案的情形進行中醫辨證，決定耳穴處方後進行敷貼，例如心點、皮質下點、耳神門穴等



中醫師會在敷貼完成後，指導家屬與照護者在敷貼後進行按壓，加強敷貼的效果，對於功能許可之個案，也鼓勵自我按壓

飲食宜忌和指導：

若個案之困擾行為反覆出現，有些食物與藥材應該避免食用，或需要經過仔細烹飪的處理，中醫師會依據困擾行為的嚴重程度來作建議

且隨著個案嚴重程度、家庭環境、季節溫度等因素而有所不同，由中醫師進行衛教與飲食烹飪指導。例如補養功效較強之藥材或較具刺激性的生薑、辣椒、秦椒等應減少

若經居家照護後若仍無法恢復穩定，則可由長照中心協助轉介至中醫門診接受針灸以及處方藥物治療，或接受健保居家治療





14

//////
個案居家活動安排秘訣
//////

前言

失智長輩雖然功能漸漸下降，但還是能夠享受生活。好好安排長輩的每一天，不僅能夠讓長輩活的健康快樂；也能夠減少暴躁情緒與夜間失眠等問題

失智長輩的活動安排與一般康樂活動不一樣，並不是只要有趣好玩就可以，更重要的是要能刺激個案的聽覺、嗅覺、視覺等感官，並且讓他們可以活化腦部，促進思考與記憶能力

除了專業的日間照護機構以外，其實在家裡也可以設計很好的行程，接下來我們會一一介紹安排活動的重點訣竅，只要好好把握這些技巧，您也可以幫長輩設計很棒的行程喔！

輕鬆舒適專心體驗

失智長輩的活動安排不需要太過緊湊，每一個活動大約安排 20 分鐘左右，若中間長輩感到疲倦或是開始注意力渙散，也可以適度的休息

除了時間不要太長以外，減少環境中的干擾也是很重要的，失智長輩比一般人更容易分心，因此避免在安排活動時又開著電視，或是同時處理其他家事，讓長輩可以專心在精心安排的活動當中

時間減少的同時，可以增加體驗的深度。例如簡單的欣賞以前照片活動，就可以同時邀請長輩回憶年輕時的故事，也可以一起製作回憶相本，結合觸覺刺激和手做訓練在一起

賦予意義給予鼓勵

許多家屬會安排長輩做簡單的家事，例如幫忙剝豆子或整理衣物，這些重複性的活動往往讓個案覺得無聊，可以跟個案說是幫兒女家人做的，讓個案了解活動的必要性

食療是台灣民間很重要的文化，許多長輩對黃耆、人參、大棗等藥材不陌生，可以在準備燉湯前一起整理、清洗這些材料，也順便詢問長輩烹煮的技巧，讓他們有發揮的空間

有時失智長輩會誤以為自己還在上班，吵著要出門上工。安排活動時也可以跟長輩說，這是上班工作內容的一部分，可以更增加長輩的認同與投入感

人都需要鼓勵與認同感，不管長輩最後的成果如何，只要有用心參與，都可以在其中找到值得鼓勵的地方，在活動過程中與結束時，記得感謝他們今天的認真參與

動靜活動交替安排

若一直做同樣的事情，長輩容易覺得無聊或疲倦，例如唱卡拉 OK 雖然有趣，連續唱一個早上也會厭煩，不妨在中間穿插一些動態活動，例如簡單的體操或是帶動唱，讓活動不會過於單調

中醫師在指導居家活動的時候，也會加入穴位按摩或是熱敷保養等元素，認識簡單的穴道位置或是經絡走向，也安排讓長輩與照護者可以互相按摩，增加彼此的親近感

生活出發增加連結

建議從長輩熟悉的事務開始安排活動，避免一下子讓長輩接觸到完全陌生的環境，安排活動前也可以問問長輩，他以前喜歡哪些活動，從喜歡的生活娛樂，例如打牌、唱歌、公園運動開始

我會建議家屬將安排的活動作成簡單的行程表，轉發給每一位家庭成員，即使沒有直接參與長輩的活動，下班遇到長輩時，也可以順便跟長輩聊一聊今天的活動，增進家庭內的連結



15

家庭環境調整秘訣

前言

失智長輩有時會出現令人困惑的舉動，例如跑到臥室裏面上廁所，或是半夜突然大聲呼救，聲稱看到外頭有人想要闖進家裡等等

這些舉動常常讓家屬倍感困惑，搞不清楚到底發生什麼事情，其實這些舉動源自於個案的「錯認」症狀，難以正確的辨認所處的環境和身旁的人事物

例如前面所提的「跑到臥室裏面上廁所」，常常並非個案故意為之，而是因為他們半夜起來，一時之間方向感還沒恢復，遍尋不到廁所只好在房間解放

正確的居家環境，不只可以幫助失智個案愉快的生活，也可以減少錯認的症狀，降低在家中迷失的機會，自然緊張焦慮等心情也可以緩解

清楚辨識避免困惑

失智長輩的辨識能力會漸漸減弱，物體的邊緣與立體感覺會越來越差，因此桌椅跟地板使用的顏色最好有明顯的區別，例如地板是米白色、桌子就可以挑選深色系等

相反的，若我們不太希望長輩去的地方，就可以盡量減少對比。例如有些長輩會四處遊走，甚至打開家裡的門往外衝。若是將門與牆壁漆成同樣的顏色，甚至將門把也做隱藏處理，就能減少發生的機會

日常生活用的櫃子，也建議用清楚的文字標示放置的物品；特別是衣櫃、藥品、鞋襪等等，由於內含的物品較為繁雜，長輩特別容易搞混

清楚動線減少雜物

隨著腦部漸漸退化，失智長輩的肢體會更不靈活，步伐也變得不穩定。因此規劃居家環境時，務必要保持走道的通暢，避免在長輩常活動的空間中堆放雜物，減少跌倒的風險

也要減少可移動的擺設，例如會移動的地毯，容易滑動的輕便桌椅，小型盆栽等等；大型傢俱最好能夠加裝止滑墊，尖銳的角落也要記的加裝保護套

降低反光閃爍晃動

家裡的鏡子建議放在僻靜的角落，避免被光線照到，晃動的閃光會容易讓失智長輩產生幻覺；在夜間睡覺時也應該將窗簾拉上，減少外面的燈光照進房間的機會，避免干擾到夜間睡眠

相反的，落地窗若是沒有足夠的反光或標示，長輩有時會誤以為沒有窗戶而一頭撞上去，建議黏貼一些裝飾或窗花，來增加長輩的辨識程度

在個案會行走的動線與浴室，建議在地板貼上反光貼紙，或是裝設感應燈光，可以降低長輩夜間走路跌倒的風險

減少落差避免跌倒

大門的玄關及浴室門口，是常常會有高低差的地方；許多長輩會因為沒有發覺到而意外跌倒；建議在高低落差的地方貼上顯著顏色的邊條，減少絆倒的機會

小複習：

清楚辨識避免困惑
清楚動線減少雜物
降低反光閃爍晃動
減少落差避免跌倒

中醫失智懶人包

出版單位 臺北市立聯合醫院

執行編輯 林舜毅、李家瑜

編輯委員 林舜毅、李家瑜、武執中、莊可鈞、吳佩芸、林家琳、王明仁、陳安履、周暉哲、謝旭東

指導機關 臺北市政府衛生局

印刷 柏采實業有限公司

初版一刷 2021 年 10 月

ISBN 978-986-07724-6-3

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

中醫失智懶人包 = Manual of dementia in traditional
chinese medicine / 林舜毅, 李家瑜執行編輯. -- 初

版. -- 臺北市 : 臺北市立聯合醫院, 2021.10

面 ; 公分

ISBN 978-986-0772-46-3(平裝)

1. 中醫 2. 護理學 3. 失智症

413.28

110017509

